بڕیار

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی
یەکەمین گۆڤاری کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

106

ساڵی نۆیەم ... نیسانی ٢٠١٧

سادەترین ڕێگاکانی بەختەوەری!

شوێنی تۆ

بە سێ زمان

ژیانی بەهاری



یاسای ڕاکێشان

بەڕێوەبەرەکەی من!

خاوەنی ئیمتیاز

د. مەسعوود تـاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

د. عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

ئەسکەندەر ڕەحیم

بێگـەرد فــارس

زاهیـــر زانـــا

محەممەد مێرگەیی

محەممەد هاشم

وەهـاب حەسـیب

یەحیـا محەممەد

دیزاین

پشتیوان عبدالرحمن

تایپ

کەلسووم جەلال

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

No : 106

نیسانی 2017

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی: گەڕەکی باخان- شەقامی بۆتان- خانووی ژمارە ٧٤ تەنیشت باخچەی بەکر صدقی، بەرامبەر کینگ سپۆرت ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢ - ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

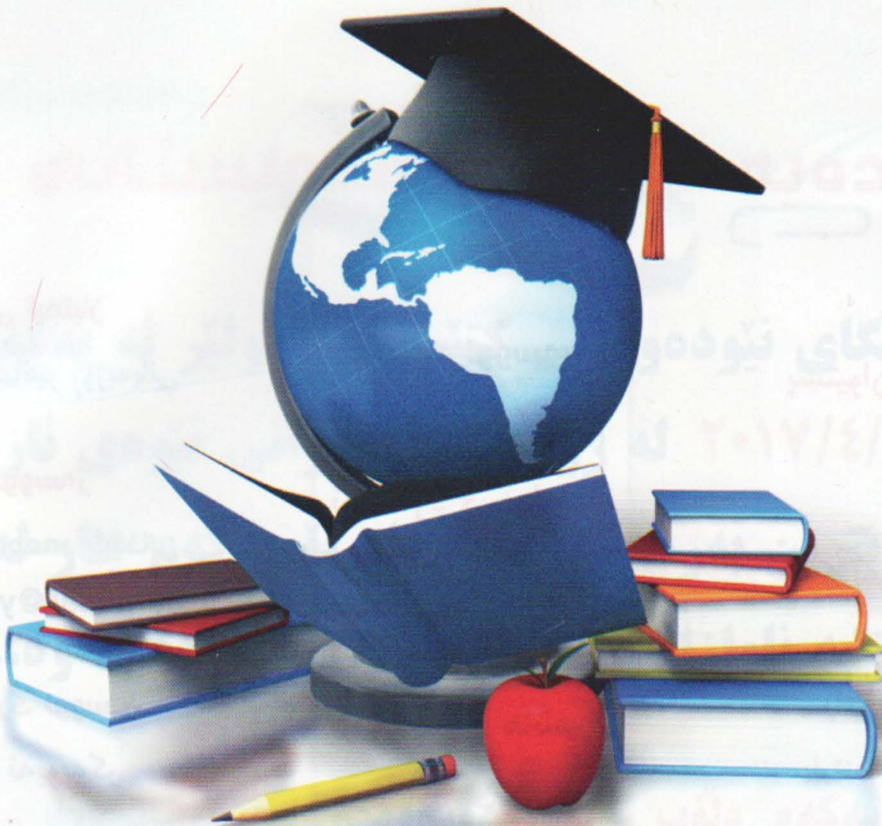
هەولێر: ٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠

bryarmagazin@gmail.com bryarmagazine bryarmagazine

چاپ: پیرەمێرد

دابەشکردن: پەیك/ 07708649210

نرخ: 2500 دینار



بڕیار

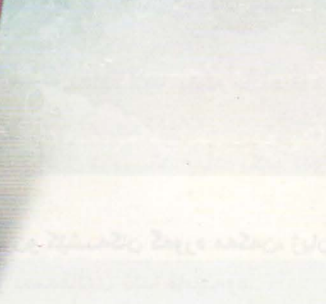
مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی نۆیەم - ژمارە 106 - نیسانی 2017

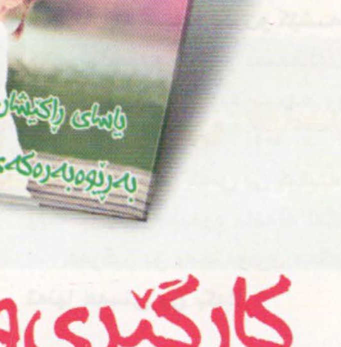


کارگێڕیو بازاڕسازی









زۆرن ئەو کتێبو نووسراوو وتارانەی لەبارەی گەیشتن بە بەختەوەرییەوە نووسراوو وتراون، لەوانەشە زۆرجار کەسانێك دەیانیان لەو کتێبانە خوێندبێتەوەو گوێیان لە زۆرێك لەو باسانە بووبێت، بەڵام لە بری ئاسانکردن، ڕێگاکەی لە بەردەمیان زەحمەتتر کردووە.

پێم وایە، بڕیاری ڕاستەقینە بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەری، گرتنەبەری نزیکترینو سادەترین ڕێگاکان، باشترین گرەنتی وەدەستهێنانی بەختەوەرییە.

ئەم کارەش لە خودی خۆمانەوە سەرچاوە دەگرێتو لە ناخی خۆمانو شێوازی ژیانو بیرکردنەوەمانەوە دەست پێ دەکات.

هەر بۆیە دەبێت بەختەوەری، تێکەڵ بە هەناسەکانی ژیانمان بێت، نەك دەیان ساڵ بە شوێنیدا ڕابکەین!

هەروەکو کەسانێکی زۆر دەبینین ڕۆژانە ڕادەکەن.

بەیانیان بەپەلە لە خەو ڕادەپەڕنو بەرەو کار بەڕێ دەکەون، پێیان وایە بەرەو بەختەوەری دەچن.

بەپەلە نان دەخۆن، بەپەلە ئۆتۆمبێل لێ دەخورن، شپرزە دەبن.

خێزان، منداڵ، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان فەرامۆش دەکەن.

سەردانو بۆنەو دانیشتنی خێزانیو سەفەرو چوونە لای پزیشکیش فەرامۆش دەکەن.

ئێواران بەماندوێتی دەگەڕێنەوە ماڵو هێندە وەڕسن، تاقەتی قسەکردنیان لەگەڵ کەسدا نییە!

هەموو لاشەی هاوار دەکات لە ماندوێتیدا، خۆ کات هەر نەماوە بۆ وەرزش، پشوو، سەیرانو گەشتوگوزار!

پێشیان وایە بۆ گەیشتن بە بەختەوەری وا دەکەن، وا بیر دەکەنەوە دوای کۆکردنەوەی بڕە پارەیەکی زۆر، کە سنوورەکەی دیار نییە، مرۆڤ بەختەوەر دەبێت!

ئازیزان، بەختەوەری بڕوانامەیەك نییە بە دەستی بهێنیت دوای چەندین ساڵ ماندووبوونو دەربەدەری!

یاخود کۆمەڵە پێوەرێك بێت، دوای جێبەجێکردنی بتوانی بەختەوەر بیت.

ئایا ئەو کەسانەی هاوکێشەی بەختەوەری بە بڕوانامەی بەرز، یان تەلارو کۆشکی گەورەو ئۆتۆمبێلو پارەی مۆڵ تێگەیشتبوون، بەدەستیان هێنا!

دڵنیام پێناسەی بەختەوەریش نازانن!! چونکە بەختەوەری ئاواتو هیوای هەموو مرۆڤایەتییە، ئەوەی کە تەنها تەمەن بە کۆکردنەوەی سەروەتو سامان بەخشیوە لە کوێ بزانێ بەختەوەری چییە؟ تا هەستی پێ بکات!

بەڵام کاتێك لە ناخی خۆماندا بۆی دەگەڕێین، بە ئاسانترین شێوە بە دەستی دەهێنین.

بەختەوەرین کاتێك چێژ لە هەموو نیعمەتەکانی خودا وەردەگرینو سرووشتی جوانی خودا دەبینین، کەسانێکمان خۆش دەوێتو کەسانێکیش پڕ بە دڵ خۆشیان دەوێین.

خاوەنی ئامانجی بەرزو ئاکاری جوانو کاری چاکو پەیامبەری چاکەخوازیو خێروخۆشین بۆ هەموو مرۆڤەکان.

بەختەوەرین کە دڵمان پڕە لە خۆشەویستی پەروەردگارو پەیوەندیمان لەگەڵیدا بەهێزە.

پەیوەندیمان لەگەڵ دایەو بابەو خێزانو منداڵو هاوڕێکانماندا پتەوە!

ئەو خەندەیەی کە خەڵکی بە ملیۆنەها دۆلار دەیکڕن، ئێمە بە گوڵێك بەدەستی دەهێنین.

ئەمەش چەندین ڕازو نهێنیو ڕێگای سادەن، کە بەردەوام بەختەوەری لە ناخماندا زیندوو دەکەنەوە!

کەس هەموو شتێکی نییەو کەسیش ناتوانێت ببێتە خاوەنی هەموو شتێك، ئەوە تەنها لە بەهەشتی خودادا دەست دەکەوێت، کەواتە: لە ئێستاوە بەهەشتی بژی!

گرنگی بە ڕۆحت بدەو مەهێڵە لاواز بێت، مادده تا زۆر بێت، ڕۆحت دەمرێنیو باری شانت قورس دەکات.

ئارەزووەکانت لە سنووری درووستدا پیادە بکەو لەو شتانەی هەتە، چێژ وەربگرە.

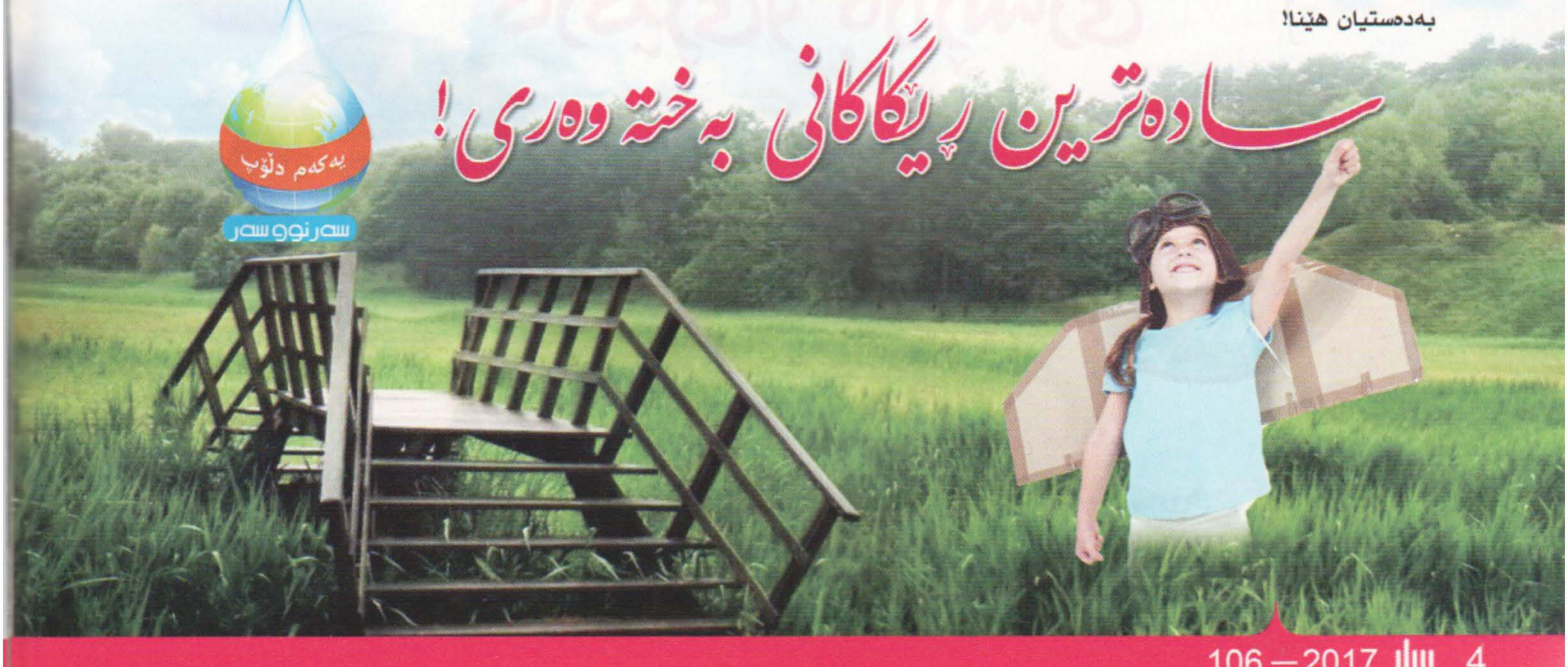
ژیان بە سادە بگرەو کێشەکان گەورە مەکەن، ژیان کورتە، کاتی بۆڵەبۆڵو کێشەو دەمەقاڵەی تێدا نابێتەوە.

گرنگی بە دەوروبەرت بدە، ڕێزیان بگرە، ئەرێنی بە، هەموو ئەمانەش بۆ خۆتن.

ژیانی هیچ کەس بێ کێشە نییە، شا بێت، یان گەدا، بە پێکەنینو ئارامییەوە مامەڵە لەگەڵ خۆشییەکاندا بکە.

هەرگیز بۆ بەختەوەری مەگەڕێ، لە هەناسەکانی خۆتدایە، تەنها هەستی پێ بکە!!

سادەترین ڕێگاکانی بەختەوەری!



کارگێڕی بە گوفتار

بەڕێوەبردن واتە: هونەری گەیشتن بەو پەڕی ئەنجام، بە کەمترین هەوڵو ماندوبوون.

جۆن می

زۆرێك لە بەڕێوەبەران، وا گومان دەبەن، پەیوەندییە مرۆییەکان بەشێکە لە کتێبی ڕێکخستنی کار، لە ڕاستیدا ئەوان لەو بۆچوونەدا هەڵەن، بەڵکو پەیوەندییە مرۆییەکان، بریتییە لە: هەموو کتێبێك.

بیلفر شتاین

بەڕێوەبەری سەرکەوتوو، ئەو کەسەیە کە خاوەنی خەیاڵێکی داهێنەرانەیە.

ئەو سیفەتانەی کەوا لە بەڕێوەبەر دەکەن سەرکەوتوو بێت، بریتییە لە بوێری لە بیرکردنەوە، بوێری لە کارکردن، بوێری لە چاوەڕوانیی شکست..

پێویستە لەسەر بەڕێوەبەری تازە، لە سەرەتای کارکردنیدا دەست بکات بە کۆبوونەوە لەگەڵ کارمەندەکانیدا، بۆ کەمکردنەوەی ئەو دوودڵیو نیگەرانییەی لە نێوانیاندا درووست بووە.

جۆرج فۆلەر

کارگێڕی بە چیرۆک

بەڕێوەبەرەکەی من!

کارمەنـــدی کۆمپانیایـــەك دەگێڕێتـــەوەو دەڵێت: لە نزیـــك ترافیکی گەڕەکێکـــی هەژارنشـــین، لـــە درەنگانـــی شـــەودا، چـــاوم بـــە ئۆتۆمبێلە گرانبەهاکەی بەڕێوەبەرەکەم کەوت!

زۆرم پێ سەیربوو، دەبێت جەنابی بەڕێوەبەر، لەم گەڕەکەی کە زۆر دوورە لە گەڕەکە ناوازەکەی ئەوەوەو لەم درەنگانی شەوەدا، چی بکات؟!

چاوەڕێـــم کرد، تا گڵۆپی ســـەوز هەڵبـــوو؛ بۆئـــەوەی بزانم بۆ کوێ دەچێت؟ سەرســـوڕمانەکەم زیاتربوو، کاتێك بینیم، بە لای ڕاستدا لای داو ڕووی لەو گەڕەکە هەژارنشینە کرد!

بـــوو بە خولیام؛ تا بزانم بۆ کوێ دەچێـــت؟ لەبەرئەوە دووربەدوور شوێنی کەوتم.

دوای ڕاســـتو چەپو پێچاوپێچکردنێکـــی زۆر، لەبەردەم خانوویەکی کۆنی داڕووخاودا ڕاوەســـتا، پێدەچوو بەپێی شارەزاییماڵەکە، لە زووەوە بیانناسێ!

کارمەندەکـــە دەڵێت: بەڕێوەبەرەکەم لە ئۆتۆمبێلەکەی دابەزی، جوان ناســـیمەوەو زانیـــم کـــە خۆیەتی، دەموچـــاوی هەڵپێچابـــوو، وەك ئەوەی بیەوێت کەس نەیناسێت!

لـــە دەرگای ماڵەکەیـــدا، کچۆڵەیەکی بچکۆڵەی جلوبـــەرگ کۆنو دڕاو هاتە دەرەوەو ئافرەتێکی عەبابەسەریش بەدوایدا!

کچۆڵەکە بەگەرمی بەرەو لای بەڕێوەبەر ڕای کردو بەگەرمی ســـڵاوی لێ کرد، ئەمیش سەری ماچ کردو دەستی هێنا بەسەریدا!

دایـــكو کچەکە بەوپەڕی ڕێزو گەورەییەوە، تەماشـــای بەڕێوەبەریان دەکرد، ســـندووقی ئۆتۆمبێلەکەی کردەوە، ٣ کارتۆنو ٤ عەلاگەی داگرتو لەبەر دەرگاکە داینا، ئاماژەشـــی بۆ منداڵەکە کردو قسەیەکی کرد. کە من نەمدەزانی چی بوو؛ چونکە دووربووم لێیانەوە، تەنها ئەوەندەم بینی، کە کچۆڵەکە لە خۆشیدا هەڵدەبەزییەوە!

دەرگای دواوەی ئۆتۆمبێلەکـــەی کردەوەو یارییەکی منداڵانەی پێ دا، کچەکە باوەشی بە بەڕێوەبەردا کردو دەستەکانی ماچ کرد، پاشان ماڵاوایی لێ کردنو سواری ئۆتۆمبێلەکەی بوو!

نەمتوانی ڕێ لە فرمێســـکی چاوەکانم بگرم، لەوێدا کاتێك تابلۆیەکم بینی، تێیدا وێنەی هەژاری تێکەڵ بە بەزەییو هەستی تینووی منداڵانە بووبوو!

بـــۆ ســـبەی زوو لـــە نووســـینگەکەم بە تاســـەی هاتنـــی بەڕێوەبەر بووم، لەگەڵ گەیشـــتنیدا چوومە ژوورەکەیو ســـڵاوم لـــێ کرد بەوپەڕی گەرموگوڕیو ڕێزی بێسنوورەوە!

پێـــی ســـەیربوو کە بۆچـــی وەهـــا جیـــاواز مامەڵە دەکـــەم، منیش ڕووداوەکەی دوێنێ شەوم بۆ باس کرد!

زۆر پێـــی تێکچـــوو، زۆری لا ناخۆش بوو، کە من بـــەو کارەم زانیوە، بەڵام سوێندم بۆ خوارد، لای کەس باسی نەکەم!

داوام لێ کرد کە دەستی منیش بگرێتو خێزانە هەژارەکانم پێ ئاشنا بکات؛ تا منیش هەمان کاری ئەو بکەم!

گوتی: ئەم خێزانە ٤ ســـاڵە بەخێویان دەکـــەمو دوای خودا تەنها من شـــك دەبەن، ئەگەر من دەســـتیان لێ بەر بدەم، لەوانەیە بە هیلاك بچن، کرێـــی خانووەکەیان بۆ دەدەم، مانگانە خواردنو پێداویســـتیەکانیان بۆ دەکڕم!

گوتم: ئەی ئەو دیارییە چی بوو، دات بە کچۆڵەکە؟ زانی زۆر بەوردی ســـەرنجم داوەتێ، گوتی: ئەوە خەڵاتـــی دەرچوونەکەی بوو لە قوتابخانە، چونکە بەڵێنم پێ دابوو، ئەگەر نمرەی بەرز بهێنێت، خەڵاتی دەکەم!

کارمەندەکـــە دەڵێت: ســـیمای بەڕێوەبەرەکەم لە کەســـێکی دینداری نەدەکـــردو وا دەرنەدەکەوت، کە گرنگی بە کاروباری هەژارانو لێقەوماوان بدات، بەڵام دیارە ئەو کارە لە دڵیدا، ڕەگی داکوتابوو!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- کردەوەی چاكو ئاکاری بەرز، مرۆڤ گەورە دەکات، نەك پۆســـتو پلە.

٢- ئاسانترین ڕێگا بۆ پتەوکردنی پەیوەندیو خۆشەویستیو برایەتی، مرۆڤبوونـــە.. هەرکات مرۆڤـــەکان بوونەوە بە مرۆڤ، هەموو کێشـــەکان چارەسەر دەبن.

٣- چاکەکردن تەنها کاری ئەو کەسانە نییە، کە بە ڕووکەش دیندارن، خودای گەورە سەیری دڵو کردەوەکان دەکات، نەك تەنها سیماو ڕوخسار!

٤- یارمەتیدانی هەژارو لێقەوماوو بێکەسان، باشترین پرۆژەی ژیانو گەورەترین سەرچاوەی بەختەوەریمانە.

٥- سەرکردایەتیکردن بە ئاکار، کاریگەرترین شێوازی سەرکردایەتییە، بەبێ هیچ ماندوبوونێك وا دەکەیت شـــوێنکەوتووانت شـــەیدایانە شوێنت بکەون.

٦- بەشـــێك لە سەروەتو سامانەکانتان ببەخشن، ئاوڕێك لە هەژاران بدەنەوە؛ تا شـــەوانە بەدەستی بە دوعایان، پاسەوانی ماڵەکانتان بن، نەك بە ئاهی سەردو گڕی ئاخیان، ماڵو سامانتان بسووتێنن!



تەنها بۆ سەرکردەکان

هەمووان دەگەڕێن بە شوێن سەرکردەدا، ئایا سەرکردە کێیە؟ ئایا سەرکردە فریشتەیە؟ بێگومان نەخێر، بەڵکو مرۆڤە، بەڵام نەك مرۆڤێکی ئاسایی.

عەمر سەلیم

سەرکردەی لێهاتوو، ئەو کەسەیە کە سەرکردایەتی شوێنکەوتووانی دەکات، وەکو تەنها سەرکردایەتیی کەسێك دەکات.

سون تزۆ

سەرکردایەتی تێکەڵەیەکە لە ستراجییەتو کەسێتی، ئەگەر ناچار کرایت، دەست لە دانەیەکیان هەڵبگریت؛ ئەوا دەست لە ستراتیجییەت هەڵبگرە.

شوارز کوف

سەرکردەی نموونەیی، دەزانێت چۆن توندیو نەرمونیانی پێکەوە کۆ دەکاتەوە.

سون تزۆ

سەرکردە خاوەنی دیدگایەکی تیژە، شتێك دەبینێت، کە کەسانی دی نایبینن.

ئیبراهیم فەقێ



سەلیقەی کارگێڕی

بەشی دووەم

ئا: ئەسکەندەر ڕەحیم

دەرکردنی فەرمان

مەترسییەکانی فەرمان لە قاڵبی پرسیاردا

دیـاره ئەو فەرمانەی بە شـێوەی پـرس خراوەتەوە ڕوو، کۆمەڵێك مەترسی لە هەناویدا هەڵدەگرێت، بۆ نموونە:

أ. هەندێـك لە کارمەنـدەکان، دوودڵو ڕاڕان، فەرمانپێدان بە شـێوەی پرسـیار، دڵپەرێشـانیان دەکاتو وەهـا دادەنێن کە پرسیارەکە –لە ناوەڕۆکدا- فەرمانێکی ڕێکوڕاستو ڕاشکاوانەیە، پاشـان هـوروژم دەبەن؛ تـا فەرمانەکە جێبەجـێ بکەن، ئیدی ئەنجامی چ دەبێت، با ببێت.

ب. هەندێـك کارمەند هەن، لە بۆسـەدان بۆ ڕاوی هەڵەو کەموکورتییـەکان، سـەرەنجام ئاواتەخـوازن ئـەو ڕێنماییانـە جێبەجـێ بکەن، کە پرسـیار لەخۆ دەگرێت، هـەر لەبەرئەوەی بەڕێوەبەر، لە بەرگی کەسێکی بێئاگاو نەزاندا دەربکەوێت.

پ. دەسـتەیەك کارمەندیـش هەیـە، کە بەچـاوی گزیو لاوازی لـە فەرمـان بە پرس دەڕوانێتو خـۆ لە جێبەجێکردنی داواکارییەکـە دەبوێرن؛ چونکـە لە بنەڕەتـدا، نەخراوەتە نێو قاڵبی داخوازیو فەرمانەوە.

٤. فەرمانی خۆبەخشانە

ئەم جۆرە فەرمانە، پەیوەسـتە بە هەر ئەرکێکەوە، وێڕای گرنگییەکـەی، کەس نایەوێت ڕای بیەڕێنێت، لەم کاتەدا دەکرێت حەزی کەسی خۆبەش، بەم جۆرە پرسیارکردنە بخرۆشێنێت:

«کێ دەیەوێت فلان کار ڕاپەڕێنێت؟»

وەلـێ ئەگـەر بـۆ جێبەجێکردنی ئـەو ئەرکانـەی باری سەرشـان قورسو باری دڵ توند دەکەن، فەرمانەکەت ڕاستەوخۆ دەرکـرد؛ ئەوا ئـەو کارمەندەی بـۆ جێبەجێکردنـی ئەرکەکە ڕاسـپێردراوە، پرتەپرتو بۆڵەبۆڵی زۆر دەکات، وا هەست دەکات کە کراوە بە نیشانەو ئامانج.. بەڵام خۆبەخش باوەڕی وایە، ئەو دەسپێشخەرییە ئەرێنییەی دەیکات، لە وەرزی پلەبەرزکردنەوەدا بەرهەم دەداتو بەڕێوەبەر ئەمی بەبیر دێتەوە.

ئاگاداربـە: ئەو کارمەندانەی تامـەزرۆی کارکردنن، دڵیان بۆکاری خۆبەخشـی دەشـنێت، بـەڵام ڕێی تـێ دەچێت لەلایەن هەندێك کارمەندی پارێزکارەوە، تووشـی سەرکۆنەو سەرزەنشت ببن، کە ئەمەش دەبێت بەهۆی ئەوەی هەندێك ئاڵۆشی دروست ببێت، کە پێویستە سەرنجی بدرێتو چارەسەر بکرێت.

پێدانی وردەکاری

کارمەنـدەکان لـە غەیبو نادیـار نازانن، لە تواناشـیاندا نییـە، هەمـوو ئەو شـتانە بزانن، کـە لە زەینو مێشـکی تۆدا دێـتو دەچێت.. لە لایەکـی دیکەوە، تۆ بە پێدانـی وردەکاریو ڕوونکردنـەوەی هەمـوو وردو درشـتێك، هـەروەك ئەوەی هیچ نازانن، نیازی سووکایەتیت نییە پێیان.

لە نێوان ڕێزگرتنی کارمەندەکان لە لایەکو بێبەشنەکردنیان لەو زانیارییانەی پێویسـتیانە لە لایەکی دیکەوە، هێڵێکی باریكو یەکلاکەرەوە هەیە، کە ڕۆیشـتن لەسـەر ئەم هێڵە، پێویستی بە زانیاریی تەواو هەیە، سـەبارەت بە لێوەشـاوەییو شارەزایی هەر یەکێك لە کارمەندەکان.

دەکرێت هەندێك پرسیاری لەبارو زیرەکانە بکەیت؛ تا ئەم کارە جێبەجێ بکەیت.

ئایا پێویستت بەوەیە بڵێیت: کێ؟

دەتوانیت بڵێیـت: ئازاد، خۆزگە داوای یارمەتیت لە کارمەندێك دەکرد؛ تا لە شیکردنەوەی تێچوونو پێچوونی پرۆژەکـە هاوکاریـت بـکاتو بتوانیت سـبەی لـەم کارە ببیتەوە.

وەلێ ئازاد، دەسـەڵاتی بەسەر کارمەندەکانی دیکەوە نییە، ئیدی داوای هاوکاری لە شـێرکۆ دەکات، شـێرکۆش کارمەندێکی خاووخلیچكو تەمبەڵە، پاشان داوای یارمەتی لە کارزان دەکات، کە لە هەندێك کاری زۆرگرنگدا قاڵوقووڵ بووەتەوە.. سـەرەنجامیش کەسێك شك نابات، ئامادەی هاوکاریکردنی بێت.

دیارە باشـترین شـێواز لەم فەرماندانەدا، بریتییە لەوەی بڵێیت: «ئازاد، ئیبراهیم لەگەڵ خۆتدا ببە؛ تا لە شـیکردنەوەی تێچوونو پێچوونی پرۆژەکە هاوکاریت بکاتو بتوانیت سبەی لەم کارە ببیتەوە».





جیاوازی نێوان بەڕێوەبەرو سەرۆک



سیاسەتی دارایی

ئا: وەهاب حەسیب محەممەد

دەستپێك: حکوومەت کەسێتییەکی مەعنەوییە، دۆزینەوەی هەلی کار، دابینکردنی نانو ئاسایشی دانیشتووانی لە ئەستۆدایە، ئەم کارانە هەوڵو کۆششو بیری وردی پێویستە، هاوکات هەر حکومەتێك بەپێی سەرچاوەکانی بەردەستی هەوڵی دیاریکردنی سیاسەتە داراییەکانی دەدات، بۆ نموونە: وڵاتانی رۆژئاوا بەشێکی سەرچاوەی داهاتیان لەرێگەی باجەوە بەدەست دەهێنن، حکوومەتی هەرێمی کوردستانیش، بۆ ڕاییکردنی ئیشو کارەکانی پشت بە سەرچاوەی نەوت دەبەستێت، وڵاتانی دیکەش هەریەك بە شێوازێك لە هەوڵی دابینکردنی نانو ئاسایشی دانیشتووانداﻥ لەرێگای سیاسەتی داراییەوە.

چەمکی سیاسەتی دارایی: بریتییە لە دیاریکردنی ئاراستە داراییەکانی حکوومەت، لە بەدەستهێنانو خەرجکردنی سەرچاوە دارایەکانیدا، لەمیانەی پلانی ساڵانەی خەرجو داهاتدا، حکوومەت چۆنێتیی بەدەستهێنانو خەرجکردنی سەرچاوە داراییەکانی باس دەکاتو شی دەکاتەوە، وەك دابینکردنی مووچەی فەرمانبەران، دابینکردنی سەرمایە بۆ پرۆژە خزمەتگوزارییە جیاوازەکان، مەبەستی حکوومەت لەم کارانە بەدیهێنانی بەرزترین ئاستی هاوسەنگی ئابووریو کۆمەڵایەتییە، هەروەها درووستنەبوونی لاسەنگییە لە بودجەی گشتییدا.

هەرکات حکوومەت خەرجییەکانی لە داهاتی زیاتر بوو؛ ئەوا بەکورتهێنان (العجز) ئاماژەی بۆ دەکرێت، ئەمرۆ کورتهێنان لە بودجەی زۆربەی وڵاتانی دنیادا دەبینرێت، هۆکارەکەی جۆراوجۆرە، لەوانە: کارەساتە سرووشتییەکان وەك زەوی لەرزە، لافاوو زریان، یان ئەو کارەساتانەی کە مرۆ هۆکارە سەرەکییەکەیەتی وەك: جەنگ، گەندەڵی کە خەرجییەکانی حکوومەت زیاد دەکاتو وڵات تووشی بارگرانی دەکات، هەروەها هەرکات حکوومەت داهاتی لە خەرجییەکانی زیاتر بوو؛ ئەوا بە (توفیر) پاشەکەوت گوزارشتی لێ دەکرێت، لە دنیای ئەورۆدا ژاپۆن یەکێك بوو لەو وڵاتانەی کورتهێنان لە بودجەی ساڵانەیدا نەبوو.

لە کاتی کورتهێنانی بودجەدا بۆ پڕکردنەوەی ئەو کورتهێنانە، لە ناچاریدا حکوومەت پەنا بۆ دامەزراوە داراییەکانی ناو خۆودەرەوەی وڵات دەبات، هەرکات قەرزەکەی حکوومەت قەرزی ناوخۆیی بوو؛ ئەوا لەرێگای فرۆشتنی

پشکە داراییەکانی حکوومەتەوە هەوڵی پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە دەداتو بەم قەرزکردنەش دەوترێت قەرزی گشتی.

خەرجی ناوخۆیی لە بودجەی حکوومەتدا گەورەترین پشکی بەر دەکەوێت؛ چونکە خۆی لە مووچەی فەرمانبەران، پرۆژە خزمەتگوزارییەکان، خەرجی بەکارهێنانو بنەما گشتییەکانی دەزگاو دامەزراوە حکوومییەکاندا دەبینێتەوە.

گرنگیی سیاسەتی دارایی: بریتییە لە کاریگەریی حکوومەت بەسەر ئابووریی نیشتمانییەوە لەڕێگای سیاسەتی نەختینەوە کە بریتییە لە تێکڕای سوودو داشکاندنو تێکڕایی پاشەکەوت، هەروەها ئامرازەکانی سیاسەتی دارایی لە ئابووری گشتییدا بەکار دەهێنرێت، ئامرازەکانی سیاسەتی دارایی بریتییە لە دابەشکردنی باجو شێوازەکانی خەرجکردنو چۆنێتیی مامەڵەکردن لەتەك پاشەکەوتو قەرزی گشتیدا.

ئامرازەکانی سیاسەتی دارایی:

١. **باج:** بریتییە لە هەموو جۆرەکانی باج، وەك باجی داهات، باجی کۆمپانیاکان، ڕسووماتی گومرکو... هتد. کە حکوومەت لەسەر کاڵاو شمەکی ناوخۆو دەرەکی دیاری دەکات، بۆ نموونە: لە پێناو خزمەتکردن بە سیاسەتی دارایی، حکوومەت باج لە سەر بەروبوومێکی دیاریکراوی هاوردە دادەنێت، بە نموونە: (میوەو سەوزە)ی وڵاتان، ئامانج لەم کارە، پاراستنی سامانی ناوخۆیی وڵاتو هاندانی دانیشتوانە لەسەر بەکارهێنانی بەرهەمی ناوخۆ، یان کاتێك حکوومەت باج لەسەر ئەو چینو توێژانەی دانیشتووان کەم دەکاتەوە کە داهاتیان نزمە؛ ئەوا بەم کارە هاوکاریان دەبێت لە زیاد بەکارهێنانی شمەکی بەکارهێنراودا، هاوکات ئەگەر حکوومەت لەسەر ئەو چینو توێژانەی داهاتیان زۆرە، ڕادەی باجی زیاد کرد؛ ئەوا ئەو کارەی حکوومەت، کار لەسەر بەکارهێنانی ئەو چینو توێژانە ناکات، بەڵکو کار لەسەر پاشەکەوتی نەختینەیان دەکات.

٢. **خەرجی حکوومەت:** دیاریکردنی خەرجییەکانی حکوومەت بەگوێرەی قەبارەو چۆنێتیی دابەشکردنی قەرزەکە بەسەر چالاکییە جیاوازەکانی حکوومەتەوە دەبێت، هەرچەند خەرجی گشتیی جێگیرەو گۆڕانکاری بەسەردا نایات، بەڵام هەندێك لەو چالاکییانە کاریگەرییان بەسەر ئەوانی دیکەوە هەیە، وەك کەمکردنەوەی خەرجیی کەرتی پەروەردەو دیاریکردنی لە بوارێکی دیکەدا.

٣. **قەرزی ناوخۆیی:** قەبارەی قەرزەکە، بڕی قەرزەکەو چۆنێتیی بەدەستهێنانی بۆ سیاسەتی دارایی جێگای بایەخە؛ چونکە کاریگەری لەسەر بارودۆخی گشتیی وڵات هەیە، بۆ نموونە: لە کاتی هەڵکشانی نرخی کاڵاو شمەكو خزمەتگوزارییەکاندا، حکومەت کاتێك قەرز دەکات؛ ئەوا کاریگەریی ئەو کارە لەسەر ئەو چینو توێژانەی داهاتیان نزمە ڕەنگ دەداتەوە؛ چونکە ئاستی بەکارهێنان لای ئەو چینو توێژانە کەم دەبێتەوە، هاوکات لە وەها بارودۆخێکدا، کە حکوومەت ناتوانێت کورتهێنان تێپەڕێنێت؛ ئەوا پێویستە سیاسەتی دەستگرتنەوە پیادەبکات «مەبەست لەکەمکردنەوەی بەکارهێنانی شمەكو دابینکردنی خزمەتگوزارییە لە دامەزراوە حکوومییەکاندا هاوکات هاندانو هۆشیارکردنەوەی دانیشتوانە لەو بوارەدا» بەم کارە حکوومەت گوشاری هەڵکشان لە سەر هاوڵاتییانو دەزگاو دامەزراوەکانی کەم دەکاتەوە، هەروەها لە وەها بارودۆخێکدا، حکوومەت پەنا بۆ ئەو دامەزراوانە دەبات، کە داهاتیان زۆرەو قەرز کاریگەری بەسەر کارو چالاکییەکانیانەوە نییە، بەڵام لە کاتی داکشان، یان نزمبوونەوەی بارودۆخی ئابووریدا؛ ئەوا حکوومەت پەنا بۆ چینو توێژانە دەبات، کە ئاستی بەکارهێنانیان نزمە؛ چونکە لە وەها بارودۆخێکدا کەمکردنەوەی بەکارهێنان کارێکی خوازراو نییە.

سیاسەتی دارایی گونجاو، لە بارودۆخی هەڵکشانو داکشاندا:

سەرەتا ئەوە باسکرا، کە بارودۆخی هاوسەنگ لە ئابووریدا، بریتییە لەو پنتەی کە خواستو خستنە ڕووی تێدا هاوسەنگ دەبێت، بێگومان کاتێك گشت سەرچاوە دارایی و مرۆییەکانی وڵاتی تێدا بەگەڕ دەخرێت، بەڵام کاتێك خواستو خەرجیی نەتەوەیی، وەبەرهێنانو بەکاربردنی حکوومی ڕووی لە هەڵکشان کرد؛ ئەوا بە هەڵکشان، یان بازدان ناو دەبرێت، هەرکات دووری لە نێوان خاڵی هاوسەنگیو خواست درووست بوو؛ ئەوا نرخ هەڵدەکشێت، بەڵام لە بارودۆخی داکشاندا، بەکارهێنانو خواست کەم دەبێتەوە، کاریگەرییەکەی پێچەوانەی هەڵکشانە لەسەر نرخ؛ چونکە لە بارودۆخی داکشاندا نرخ کەم دەبێتەوە.

لێرەوە ڕۆڵی سیاسەتی دارایی لە پێناو هاوسەنگیو ئارامی ئابووریدا دەردەکەوێت، لێرەدا سیاسەتی دارایی ئامرازێك، یان زیاتر لەو پێناوەدا بەکار دەهێنێت، کاریگەرترین ئامرازی سیاسەتی دارایی لەم بارودۆخەدا بریتییە لە باجو خەرجییەکانی حکوومەت.



ئا: بابان عەبدولكەریم



Lipton لیپتۆن.. سامانێك له ڕەنگی چا!

كۆمپانیای تۆماس جی. لیپتۆن، لەناوی پەنابەرێكی ئیرلەندییەوە سەرچاوەی گرتووە، كە لە ساڵی ١٨٦٥ بە كەشتییەك، گەشتێكی بەرەو ئەمریكا كرد.

لە ڕاستیدا، چیرۆكی لیپتۆن بەسەرهاتی كەسێكە، كە لە هەژارییەكی تەواوەوە، بوو بە سەرمایەدارێكی گەورە.

لیپتۆنی ١٥ ساڵ، كە لە وڵاتی خۆی هەڵهاتبوو، بە هەشت دۆلاری ناو گیرفانییەوە، بەبێ هیچ دۆستو ناسراوێك گەیشتە نیویۆرك. لەو سەردەمەدا شەڕی ناوخۆیی وڵات كۆتایی هاتبوو، سەربازەكان بەرەو ماڵەكانیان دەگەڕانەوەو بەدوای كاردا دەگەڕان.

لیپتۆن ڕۆژانێكی زۆری لەسەر شەقامەكانی نیویۆركو بە گەڕان بەدوای كاردا بەسەربرد، تا ئەو كاتەی پێشنیاری كاركردنی بۆ خرایە ڕوو، لە كێڵگەكانی توتنی ڤێرجینیا، ئەو كێڵگانەش لە كاتی جەنگدا وێران بووبوون.

لیپتۆن بۆ ماوەی سێ تا چوار ساڵ، ڕۆژانێكی زۆری لە كەناراوەكانی ڕۆژهەڵاتیو كەناراوەكانی می. سی. پی بەسەر برد؛ بەو هیوایەی كارێكی دەست بكەوێت.

لەو نێوەندەدا، دەیتوانی لە كێڵگەی برنجی باشووری كارۆلیناو شۆفێری لە دەوروبەری نیواورلانزو كتێبفرۆشیو تەنانەت وەك ئاگركوژێنەوە لە جارلستۆن كارۆلینای باشوور كار بكاتو هەوڵی خۆیشی دەدا.

ناوبراو ساڵانێكی زۆری بەڕێ كرد، لەپێناو دۆزینەوەی كارێكی سەقامگیرو بەسوود.

نێوچاوانی شوێنەواری برینی چەقۆی پێوە دیاربوو، چەقۆیەك كە لە جەنگی نێو كۆڵاندا لەگەڵ كەسێكی ئیسپانیدا تووشی بوو، كاتێك ئەم لەبەرئەوەی پارەی نەبوو كرێی ئۆتۆمبێل بدات، خۆی لەناو خەڵكەكەدا شاردبوویەوە.

گەورەترین حاڵەتی ئەو سەردەمەی ژیانی، ئەو كاتە بوو، كە سەرپەرشتیاری كێڵگەیەك كە كاری تێدا دەكرد، تووشی ڕووداوی هاتووچۆ بووبوو، قاچی ئازاری سەختی پێگەیشتبووو ئەمی بردەوە بۆ ماڵەوە؛ تا چاودێریی بكاتو پێویستی ڕۆژانەی بۆ جێبەجێ بكات.

ئەو لە كۆتاییدا توانی لە لقێكی نیۆیۆرك ئەندمش بە ناونیشانی سكرتێر دەستبەكار ببێت. لیپتۆن بۆ ماوەی

یەك ساڵ، لەو کارگەیەدا کاری کـردو دواتر گەڕایەوە بۆ سکۆتلەندا؛ بۆئەوەی لە فرۆشگاکەی باوکی لە گلاسکۆ سـەرقاڵی کارکردن بێت، بەڵام بەخێرایی لە شێوازی کۆنی کارکردنی ئـەوێ نارەزایی دەربـڕیو لە سـاڵی ١٨٧١و لە تەمەنی ٢١ ساڵیدا، فرۆشـگایەکی بچووکی تایبەت بەخۆی بۆ کاری بازرگانی دامەزراندو چەند ساڵێك دواتر، دووەمین فرۆشگای کردەوە.

بۆ ماوەی چەندین ساڵ، لیپتۆن بەبێ هەسـتکردن بە ماندووبوون بۆ ئـەوەی بازرگانییەکەی بە ئیپمراتۆریەتێکی بچووك بگۆڕێت، دەستی بەکار کردو هونەری سەرنجراکێشانو توانایی ژمێریاریی دارایی، برپارو ئامادەیی تەواوی ئەو لەم بارەیەوە هاوکارییەکی باشی کردو لەماوەی دە ساڵدا، لیپتۆن نزیکەی ٢٠ خواردنگەی بەرێوە دەبرد.

فرۆشـگاکانی لیپتۆن بە هۆکاری خزمەتەکانیو شـوێنە گونجاوەکانی، ناوبانگی پەیدا کرد.

لە راسـتیدا لیپتۆن زیاتر بیری لای ئەو نەخشـەو هەنگاوانـە بوو، کە کڕیاران بـەرەو دوکانەکانی خۆی راکێش بکات.

لـە سـاڵی ١٨٨١ لیپتۆن بە سـوودوەرگرتن لـە هونەری سەرنجراکێشانی کڕیاران، توانی گەورەترین پەنیر هاوردەی وڵات بـکاتو لە بازاڕەکاندا سـاغی بکاتەوەو فرۆشـی زیاد بکات. بڕی شـیری پێویسـت بۆ پەنیرەکەی لە ٨٠٠٠ هەزار رەشەوڵاخو لە رێگەی ٢٠٠ دەستی کارەوە ئامادە کرا بوو.

لیپتـۆن بڕیاری دا سـکەی ئاڵتوونی بخاتـە نێو زەرفی پەنیرەکانـیو ژمارەیەکـی زۆری هێزەکانـی پۆلیسـی لەو ناوچانە بڵاوە پێکرد، کە تێیدا پەنیرەکە دەفرۆشرا.

لـە مـاوەی دوو کاتژمێردا تەواوی پەنیرەکە فرۆشـراو وێنەکەشی وەکو هێمایەك لەسەر فرۆشگاکانی لیپتۆن دانرا.

لە ساڵی ١٨٨٠، بازرگانـی خواردەمەنییەکانـی لیپتۆن زۆر فراوان بوو، گەیشـتە ٢٠٠ فرۆشگاو لیپتۆن لە کەسێکی ئاساییەوە بووە ملیۆنێر.

دواتـر رۆژانـە سـەردانو چاودێریکردنـی کارگەکانی کەمکردنـەوەو زیاتـر گرنگـی بـە سـەفەرەکانی دەدا؛ بۆئەوەی بتوانێت شـمەكو ماددەی زیاتر بۆ سـەر لیسـتی خواردەمەنییەکانی زیاد بکات.

لە سـاڵەکانی ١٨٨٠دا چا لە ئینگلستان لە دەرەوە هاوردە دەکراو سـاڵانە بڕێك چای هەرزان لە هندسـتانەوە هاوردە دەکرا، بۆیە ئەو پارەیەی لە ساڵی ١٨٧٠ بۆ کڕینی چا ڕەوانەی دەرەوە دەکرا گەیشـتە ٤٠ ملیۆن پاوەندو لە ساڵانی ١٨٨٠ بۆ دوو هێندە بەرزبوویەوە. فرۆشـیارەکانی چا هەوڵی زۆریان دەدا؛ بۆئـەوەی لیپتۆن چایەکانی ئەوان لە فرۆشـگاکانیدا بفرۆشێت، بەڵام لیپتۆن سەرجەم داواکانی ڕەت کردەوەو لە کۆتاییدا بڕیاری دا سـەفەری دەرەوەی وڵات بکات؛ بۆئەوەی چـای تایبـەت بەخۆی بەرهەم بهێنێت. ئەو لە سـاڵی ١٨٩٠ سـەفەری هندستانی کردو سـەردانی کێڵگەکانی چای کردو شتێکی نوێی بۆسەر ناوبانگو کەسێتیی خۆی زیاد کرد.

لەو سـەردەمەدا نیو کیلۆ چا بە ٥٠ سـەنت دەفرۆشرا، ئەوەش بۆ خێزانە ئیشـکەرەکان زۆر بوو. لیپتۆن گەیشتە ئەو بڕوایەی کە خـۆی دەتوانێت چا بەرهەم بهێنێتو بە نرخی ٣٠ سەنت بیفرۆشـێت. ئەو ڕێگەیەکی گونجاوی بۆ فرۆشتن بەکار هێنا. لەو وڵاتەدا تا ئەو سەردەمە فرۆشتنی چا تەنیا بەشـێوەی فەل (چای ناو گۆینیو کیسەی کراوە) دەفرۆشـرا، کڕیـاران سـەبارەت بـە کێشو تـازەو کۆنی چاییەکان دڵنیا نەبـوون، بەڵام لیپتۆن بە ڕێگەیەکی نوێ هـات چایی کردە ناو کیسـەی ڕەنگاوڕەنـگو بە نرخێکی گونجـاو خسـتییە بازاڕەکانەوەو لەسـەر بەرگی کیسـەی چایەکان نووسی:

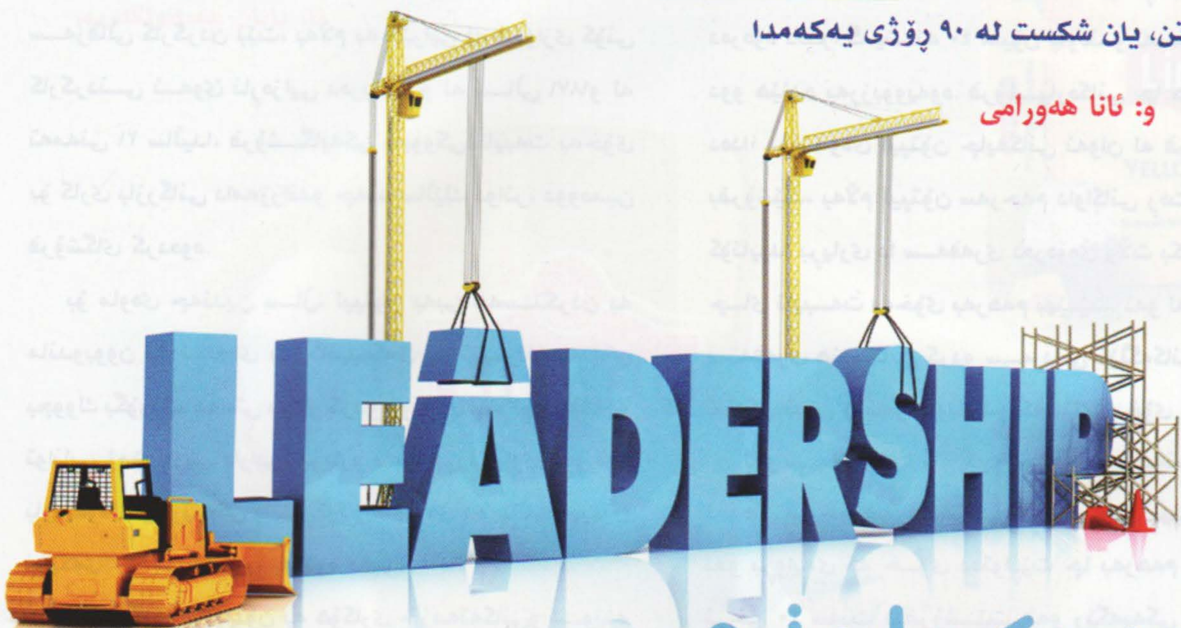
(بەشـێوەیەکی ڕاستەوخۆ لە کێڵگەی چایەکانەوە بۆ ناو دڵی قۆرییەکان).

بەهـۆی هەوڵدانـە زۆرەکانییـەوە، بەرهەمهێنانی چای لیپتۆن بەخێرایی زیادی کردو سـوودێکی زۆری دەستکەوت. لـە سـاڵانی ١٩٠٠ ئیمپراتۆریەتـی لیپتۆن، نـەك تەنیا لە ئەوروپا، بەڵکو لە ئەمریکاش ناسـراو بڵاوبوویەوەو لیپتۆن بەسـەرکەوتوویی بۆ ئەمریکا گەڕایـەوەو بۆ یەکەمین جار پشـکی کارگەکانی لە سـاڵی ١٨٩٧ مامەڵەی پێـوە کرا. لە ناوەڕاسـتی سـاڵانی ١٩٢٠ لیپتۆن لە تەمەنی ٧٦ سـاڵیدا لە بەڕێوەبردنی کارگەکانی دوورکەوتەوەو ئەو کارەی تەسلیمی تیمێکی تایبەت کرد.

لیپتۆن لە سەرەتای دەیەکانی ١٩٨٠ بە یەك ملیۆن دۆلار فرۆشـی ساڵانە دەسـت پێکردو لە کۆتاییەکانی دەیەی ١٩٨٠ بوو بەخاوەنی گەورەترین کارگەی فرۆشتنی خواردەمەنییە بەستووەکان.

سەرکەوتن، یان شکست لە ٩٠ ڕۆژی یەکەمدا

و: ئانا هەورامی



سەرکردایەتی

گرنگیی سەرکردایەتی: دروستکردنی کۆمەڵێکی گەورەی پڕکێشەیە، بەڵام پاداشتدەرە.

چەند هەفتەیەك لەمەوپێش، یەکێك لە سەرمەشقەکانی من، لەبارەی کێشەیەکەوە کە لەگەڵ یەکێك لە سەرمەشقەکان کە یەك، دوو ئاست لە خوارتر بوو، ڕاوێژی بە من کرد. منیش هەمان ڕۆژ ئەو بابەتەم لەگەڵ ج.ئارنۆڵد خستە بەر باسەوەو داوام لێ کرد، بۆچوونی خۆی بڵێت. ئارنۆڵد زۆر بەخێرایی گوتی: «سەرمەشقەکانی من، دەبێت بەپێی بنەماکانی سەرکردە کار بکە.» لە مەبەستی ئەو تێگەیشتمو توانیم تەنها لەگەڵ هەمان بنەمادا سەرمەشقەکەم ڕێنمایی بکەم.. بەڵام ئەوەی کە هانی ئێمەی دا؛ هەتا ئەم وتارە بنووسین، ئەم قسەیەی ئارنۆڵد بوو: «دروستکردنی کۆمەڵەیەکی گەورەو چاودێریکردنی، لە ڕاستیدا زیاتر پەیوەندیدارە بە ڕێبەرییەوە هەتا (هاندەر)پارە.»

لەبەرئەوە من داوام لە ئارنۆڵد؛ کرد هەتا لەم بابەتە بکۆڵێتەوەو شیی بکاتەوە؛ هەتا هەر کەسێك بتوانێت ئەوە بزانێتو هاوشێوەی ئەو سەرکردەیە ڕەفتار بکات، کە خۆی دەیەوێت. لەبەرئەوە ئارنۆڵد وتاری: «٩ بنەمای سەرکردایەتیو کارکردن لەگەڵ سەرکردەکانی خوارەوەی کۆمەڵە»ی، بۆ ناردم. من لێرەدا ئەم بنەمایانە لەگەڵ تۆدا دەخەمە بەرباس.

بنەمای یەکەم: هەموو سەرمەشقەکان، لە دەستپێکدا زەحمەت دەچێژن، بەڵام ئامانجی ئەوان بۆ بەئەنجامگەیاندنی شتێکی ئەستەم، هێزیکی زۆریان پێ دەدات، (سەرکردایەتیی سەختو ئازاردەرە) تەنها دەبێت خۆشت بوێت.

ئەوەی لێرەدا ئارنۆڵد دەیڵێت، کە پێشەواکان دەگمەنن، ئەوان زۆر پڕشەوقنو لە تەرکیزێکی بەرزیان هەیە. ئەوان لە ڕێڕەوی چالاکییاندا، بەرەو ڕابەریو مانەوە لە لوتکەدا، لە کەسانی دیکە بە هەمان ئەندازە پێشبینییان هەیە، کە لە خۆیان هەیانە. من لە کاتی ڕۆیشتنم بۆ کۆمپانیایەکی **MLM** لە کۆتایی دەیەی ٦٠ لەگەڵ چەند سەرکردەیەکی زۆردا کارم کردو هەریەکێك لەوان، ساتێك منیان ئازارداوە. تۆ پێویستە زۆر خۆشبەخت بیت، کە بڕێکی کەم لەو سەرمەشقانەت لە کۆمەڵەکەی خۆتدا هەبێت، کە ئێمە بە بنەمای دووەم دەگەیەنێت.

بنەمای دووەم: سەرمەشقەکانی تۆ، پسووڵەکانی تۆ دەنووسن. هەتا باشتر پەیوەندییان لەگەڵدا بەرقەرار بکەیتو ئەوان ئیحساسی تایبەتبوون بکەن، پسووڵەکان بە ژمارەیەکی گەورەتر دەنووسن. (چەند ساڵێك پێش ئارنۆڵد، ١٨٣ نێتۆرك مارکێتەری بەدرێژایی ماوەی زیاتر لە ٦ مانگ، چاودێریی دەکرد)، هەربەو شێوەیەی کە هەمیشە لە نێوان سەد کەس، لە کۆمەڵەکەی تۆدا تەنها یەك سەرمەشق دروست دەبێت، واتە: لە سەد کەسدا، یەك کەس دەبێتە سەرمەشق. بەم شێوەیەش لە کۆمەڵە ١٨٢ کەسییەکەی ئەو، تەنها ٢ کەس سەرمەشق بوون. لەبەرئەوە نەبوونی پەیوەندیی نزیك بەم سەرمەشقانەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە تۆ نەتوانیت، سەرکەوتنی خۆت بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ، بەردەوامی پێ بدەیت.

بنەمای سێیەم: لەگەڵ هەمو سەرمەشقەکانتدا لە پەیوەندیدا بن، گرنگ نییە چەند لە تۆوە دوور بن، یان ئەوەی کە تۆ لە بەرامبەر هاتنە ناوەوەی ئەواندا کۆمیسیۆنت گرتبێت، یان نا. بە بنەماکانی سەرکردە بجووڵێرەوە، ئەو فێر بکەیتو فەلسەفەی ترسناکی سەرکردەبوون، بۆ کەسە کەمئەزموونەکان مەگوازەرەوە. ڕێکخراوە گەورەکان بە ڕێکەوت دانەمەزراون، پێویستە تۆ، ئەوان وەك گوڵی سوور پەروەردە بکەیت. بە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ تەواوی سەرمەشقەکانی ناو کۆمەڵەکەت، تۆ

یەك پەیوەندیی لەبیرنەکراوو ڕاستگۆیانە درووست دەکەیت. سەرمەشقەکان هەمیشە دەیانەوێت کە لەگەڵ سەرمەشقی دیکەدا کار بکەیت. ئەوان دەیانەوێت براوە بنو نایانەوێت لەلایەن باڵادەستەکانیانەوە نادیدە بگیرێن. هەرشوێنێك کە سەرمەشقەکانی تۆی بۆ بڕوات، ئەندامانی دیکەی کۆمەڵەکەشت بەرەو ئەو ئاراستەیە دەجووڵێن. سەرمەشقەکانی ناو کۆمەڵەکەی خۆت، بگۆڕە بە هاوبەشی خۆت لە سەرکەوتندا (ئەوانیش سەرکەوتوو بنوێنن)و ئەمە گرنگییەکی زۆری بۆ تۆ هەیە. هەر لەگەڵ ئەوەی کە کەسێکی نوێ بۆ کۆمەڵەکەت زیاد بوو، وادەی یەك بینینی لەگەڵدا دابنێو بیناسەو بیهێنەرە ناو ناوچەی دەسەڵاتی خۆتەوە.

بنەمای چوارەم: گرنگ نییە کە بە چ شێوەیەك لەگەڵ سەرمەشقەکانتدا بجووڵێیتەوە، ئەگەر هێشتا بتوانیت شتیان فێر بکەیت، قەبوڵت دەکەن. فێر بە، هەموو شتێك بگوازیتەوە بۆ خوارەوەی کۆمەڵەکەی خۆت. وەك مراوی بە کە هیچ ئاوێك لە پشتیدا ناوەستێت. هیچ شتێك بە شەخسی مەهێڵەرەوە هەموو بنەماکان بگەیەنە. سەرمەشقەکانی کۆمەڵەکەت، ئەو شتەی کە تۆ لە ماوەی زیاتر لە ٢٤ کاتژمێری ڕابوردوودا بۆ ئەوانت ئەنجام داوە، بەبیری ناهێننەوە. ئەوان هەمیشە دەڵێن کە تۆ بەم دواییانە چ کارێکت بۆ من کردووە، لەگەڵ ئەوەدا ڕا بێ. پاداشتی تۆ لە پسوولەکانی تۆو لەو ستایشانەدایە، کە لەلایەن سەرمەشقەکانی ناو کۆمەڵەکەتەوە دێن. هەرگیز چاوەڕوان مەبە، سەرمەشقەکانی ناو کۆمەڵەکەت، کە ناوو ناوبانگی تۆ بەدەوروبەردا بڵاو بکەنەوە. ئەوان دەیانەوێت ئیمپراتۆری خۆیان درووست بکەن. هەر بەو شێوەیەی کە ئارنۆڵد دەڵێت: بابەتەکە بە شەخسی نەگریت.

بنەمای پێنجەم: هەرشتێکی خراپ ڕوو دەدات، لە کەمتەرخەمی تۆوەیەو هەر شتێکی باش کە لە کۆمەڵەکەدا ڕوو دەدات لە سەرمەشقەکانی تۆوەیە. هەمیشە لە کاتی ئامادەبوونی کەسانی دیکەدا سوپاسو ستایشی سەرمەشقەکانت بکە. بە دەربڕینێکی دیکە، دەبێت تۆ لە هەر جێگایەکدا کە ناوی سەرمەشقەکانی ناو کۆمەڵەکەت هێنایە سەر زمان، وەسفیان بکەیت. لە هەر جێگایەکدا توانیت ئەم کارە ئەنجام بدە. پێویستە تۆ ئەم هەستە کە «شانازی دەکەم کە بەشێکم لە کۆمەڵەکە» بۆ سەرمەشقەکانت بگوازیتەوە. شانازی بە خۆتەوە بکە کە ڕێز لە هەوڵی کەسانێك دەگریت، کە لە سەرکردایەتیدا دەیانەوێت وەك تۆ بن. تۆ باشترین تیمیت، تا ئەو جێگایەی کە خۆت باوەڕت هەبێتو کەسانی دیکەیش، بەقووڵی بەشداری ئەم باوەڕو بیرکردنەوەیە بکە.

بنەمای شەشەم: هەرگیز، هەرگیز، هەرگیز، لەگەڵ سەرمەشقەکانتدا چەلەحانێ نەکەیت. ئەگەر ڕۆژێك ئەم کارە بکەیت؛ بۆ هەمیشە ئەوانت لەدەست داوە. زوو داوای لێبوردن بکەو بەشێوەیەکی ئەرێنی، بەردەوامی بدە بە پەیوەندییەکە (بنەمای ژمارە پێنج لەبیر نەکەیت.) تۆ لە چەلەحانێ لەگەڵ هیچ کامێك لە ئەندامانی کۆمەڵەکەی خۆتدا براوە نابیت. لەوانەیە تۆ باشترین بەڵگە بۆ بابەتێکی بێنرخ بهێنیتەوە، بەڵام ئەم کارە تەنها دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان بیانەوێت، لە کۆمەڵەکەی تۆ بڕۆنە دەرەوە. ئایا نرخی ئەمەی هەیە؟ تۆ سەرکردەیت، لەبەرئەوە پێویستە بتوانیت بڕیاری درووست بدەیتو جڵەوی خۆت بگریتو ڕێگایەك پەیدا بکەیت، هەتا هەر شتێك کە دەبێتە ڕێگری ڕێگای تۆ، لەناوی ببەیت. فێر بە کە هەڵەکانی خۆت قەبوڵ بکەیت. ئەگەر بەهەر شێوەیەك، بەهەڵە کارێکی نەخوازراوت کرد، داوای لێبوردن بکە. ئەو کەسانەی (گومان دەبەن)، هەمیشە حەق بە ئەوانە، زۆربەی کات تەنها بە ڕای خۆیان، حەق بە ئەوانە.

بنەمای حەوتەم: هەرکەسێك کە لە ناخدا زەبرێکی بینیبێت، ڕۆژێکی خراپیان دەبێت. براوەکان تەنانەت ئەو کاتەشی کە لە ناخدا زەبریان بینیبێت، لە کارکردن دەست هەڵناگرن. پێویستە سەرکردەکان فێر ببن وەکو قارەمانان ڕەفتار بکەن. هەمیشە هاودەردی بکەو هەمیشە هەست بە کەسانی دیکە بکە.

ئەم بنەمایە لە سەرەتادا پەیوەندیدارە بە تۆوە. ڕێگە نەدەیت، ژیان شکست بە تۆ بهێنێت. ئەو ڕۆژەی کارێکی سەخت کردبێت، لەسەر قەنەفە پاڵ مەکەوەو سەیری تەلەفزیۆن مەکە. (وتارەکەی من لە ژێر ناونیشانی **The MLM ring** بخوێننەوە) من ٥ خولەك کاتی پشوو لەوانەشە کاتی خواردنی شتێك بە تۆ بدەم. دواتر هەستنە سەرپێ، جلی قارەمانەکان بپۆشنو بڕۆنە دەرەوەو بازرگانی **MLM** خۆت دەست پێ بکە. هەموو کەسێك دەورانی گومانو دڵساردی هەیە. شێوازی مامەڵەی تۆ لەگەڵ ئەم جۆرە بابەتەدایە، کە تۆ لە کەسانی مردوو جیا دەکاتەوە. تۆ سەرمەشقی پێشەنگەکانی ناو کۆمەڵەکەتی، لەگەڵ سەرمەشقی باش«یەك براوەبوون»، سەرمەشقی باشی بە ئەوان بدەن.

بنەمای هەشتەم: هەمیشە گوێ بگرەو ڕاستییەکان بڵێ. کێشەکە ڕوون بکەرەوەو ڕێچارەگەلی زۆر بخەنە ڕوو، هەتا سەرمەشقی ناو کۆمەڵەکەت هەڵیان بژێرن. پێویست نییە تۆ هەمیشە هەڵگری هەواڵی خۆش بەو پێویست نییە کە بە هەر داخوازییەك، وەڵامی بەڵێ بدەنەوە. پێویستە تۆ نموونەی بەهێزی سەرکردە بیت. لەوانەیە تۆ نەتوانیت بۆ کێشەکانی هەموو سەرمەشقەکانی ناو کۆمەڵەکەت، ڕێگاچارە بخەیتە ڕوو، لەم بارودۆخەدا هەتا ئەو جێگایەی کە دەتوانیت، تێگەیشتنی خۆت لە بابەتەکە بڵێ، تۆش مرۆڤیت، هیچ کێشە نییە، تەنها لەم بابەتەدا ڕاستگۆ بە.

بنەمای نۆیەم: هەمیشە بەدوای پەیداکردنی ڕێگاگەلی نوێو دیکەوەبەو هەنگاوەکان لە«ناوچەی ئارامی نەریتەکان» گەورەتر بنێ؛ چونکە هەموو کارە گەورەکان، لە دەرەوەی ناوچەی ئارامی نەریتەکانەوە ڕوو دەدەن. پێویستە تامەزرۆیی فراوان بۆ براوەبوون لەخۆتدا درووست بکەیت. پێویستی سەرکەوتن، توانای زۆر نییە، بەڵکو سەرکەوتن لەو کەسانەدایە کە باشترین کۆشش دەکەن. هەمیشە بۆ براوەبوون تێبکۆشەو لە کەسانی دیکە زیاتر کار بکە.

خەڵکی دەڵێن کە ئاگایانەتر کار بکە، نەك سەختتر، بەڵام من گەرەنتی دەکەم کە سەرکەوتن بۆ ئەو کەسانەیە، کە سەختترو ئاگایانەتر کار دەکەن.

زارۆکی خوێفرۆش

و. بەدەستکارییەوە:

محەمەد مێرگەیی

بریاری منداڵان

تاکلو ناوی کوڕێکی بچکۆلەیە، ئەو خەڵکی گوندێکی دوور دووری خۆرئاوای وڵاتی بەرفراوانی هیندستانە. گوندەکەیان ڕەنگاوڕەنگەو دارو درەختێکی زۆری هەیە، سەر دارەکان پڕبوون لە سمۆرە، سمۆرەکان حەزیان لە گوێزە، گوندەکەی تاکلوش پڕە لە دارگوێز.

گەرچی تاکلو زارۆکێکی بزێو بوو، بەڵام ئەو ئاژەڵەکانی زۆر خۆش دەویست. ئەو کاتەی تاکلو لەدایك بووبوو، دایکیو باوکیو تەنانەت هەموو خەڵکی گوندەکەیان زۆر دڵخۆش بووبوون، هەر بەو بۆنەشەوە دەستیان کردبووە سەماکردنو گۆرانی گوتن.

ماڵ بابی تاکلو، زۆر دەستکورتو نەداربوون، بەڵام ئەوان خێزانێکی هەمیشە دڵخۆشو دەمبەخەندە بوون. باوکی تاکلو پیاوێکی باڵابەرز بوو، کە بە سواری پاسکیلەکەیەوە بە ڕێگادا دەڕۆیشت، سەیوانەکەشی بە دەستەوە دەگرت. باوکی تاکلو لە کارخانەیەکی لۆکەو پەمۆ کاری دەکرد. ئایە تۆش پێشتر دەستت لە لۆکە داوە؟ لۆکە نەرمو سپییەو لە ڕووەك پەیدا دەبێت. باوکی تاکلو هەروەکو پەمۆ، کەسێکی نەرمونیان بوو، هەروەها بەخشندەو سادە بوو.

دایکی تاکلویش ژنێکی زۆر قسەخۆش بوو، هەردەم خەڵکی دەهێنایە پێکەنین. ڕۆژێکیان باوکی تاکلو، هاتەوە ماڵەوەو کیسەیەکی مەزنی پڕاوپڕ لە خوێی دەریای لەگەڵ خۆیدا هێنابوویەوە، کە لە شوێنێك بە دیاری پێشکەشیان کردبوو. دایکی تاکلوش کە ئەو هەموو خوێیەی بەدەستی باوکی تاکلووەوە دیت، هاواری لێ هەستاو زۆر لە پیاوەکەی تووڕەبوو، بۆچی!؟ چونکە ماڵەکەی ئەوان زۆر بچووك بوو، چۆن بتوانن ئەو هەموو خوێیە لە ژوورەوە جێی بۆ بکەنەوە!؟

بۆیە ژنەکە بەدەست بەرزکردنەوە بە مێردەکەی گوت: ئەی هاوار پیاوەکە، ئێمە خۆمان خوێیەکی زۆرمان هەیە لە ماڵەوە، هەتا سێ ساڵی دیکەش بەشمان دەکاتو تەواو نابێت! کوڕە بچکۆلەکەیان تاکلو، لەو کاتەدا هەر تەنها تەمەن پێنج ساڵان بوو، ڕاستە تاکلو هێشتا زارۆکێکی بچکۆلەو بزێو بوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو منداڵێکی زۆر زیرەكو لێهاتوو بوو، هەر سەبارەت بە خوێیەکەی باوکی هێنابوویەوە ماڵەوەو دایکیشی هاتو هاواری بوو لەداخاندا، بۆ چارەی ئەمە، تاکلو لەو دەمەدا بیرۆکەیەکی بە هۆشدا هات!

تاکلو بەپەلە چووە دوکانی گۆزەفرۆشەکەی لای ماڵیانو پێی گوت: بەڕێزم دەتوانی گۆزەیەکم بدەیتێ؟ لە دوکانەکەدا گۆزەی گەورەو بچووكو بچووکترو زۆر بچووك هەبوون. تاکلو سەرەتا ویستی گۆزەیەکی زۆر مەزن ببات، بەڵام ئەوە زۆر زلو زەبەلاح بوو بۆی. دواتر تەماشای گۆزەیەکی زۆر بچووکی کرد، گۆزەکە ئەوەندە بچووك بوو کە پێویستت بە چاویلکەی باپیرە دەبێت بۆ ئەوەی بتوانی بیبینی! ئیدی لەدواییدا گۆزەیەکی دیکەی دیتەوە کە قەبارەکەی زۆر گونجاوبوو، ئینجا چوو لە بەردەم ماڵە بچکۆلەکەیان، لەوێ بە کاسەیەك، هێدی هێدی گۆزەکەی پڕ کرد لە خوێ. گۆزە خوێیەکەی خستە سەر سەریو ڕووی کردە لای دراوسێیەکانی؛ تا خوێیەکەیان پێ بفرۆشێت.

کاتێك دراوسێیەکان تاکلویان بەو شێوە، بە گۆزەی خوێوە بینی، لەبەرخۆیانەوە دەیان گوت: ئای لەو کوڕە زیرەکە! ئەوان خوێیەکەیان لێی کڕی، تەنانەت یەکێ لە دراوسێیەکان دوو گۆزە خوێی دەویست، یەکێکی دیکە پێنج گۆزەی دەخواست.

وەختێك خۆر لە ئاسمان بەرە بەرە شۆڕدەبوویەوە خوارەوەو خەریکبوو دەکەوتە پشتی دارودرەختو دەریاوە، باوکی تاکلو بە دایکی گوت: دەیەوێت بڕوات بەدوای ئەو منداڵە بزێوەی کوڕیان بگەڕێت، بزانێت تا ئێستا بۆچی نەگەڕاوەتەوە ماڵەوە!؟

باوکی تاکلو گەڕا گەڕا، ئینجا تاکلوی لە پشتی دارەکان، لە نزیك گۆمەکە دۆزیەوە. تاکلو لەوێ لەگەڵ بۆقەکان یاریی دەکردو کیسە چکۆلەی پارەکانیشی بەخۆیەوە هەڵواسیبوو، باوکی تاکلو باوکێکی باش بوو، بۆیە هەر لەوێ لەلای تاکلو دانیشتو گوێی لە چیرۆکی کوڕەکەی ڕاگرت، کە چۆن ئەمڕۆ خوێی فرۆشتووەو پارەی کۆ کردۆتەوە، پاشان هەردووکیان بە سواری پاسکیلەکەوە گەڕانەوە ماڵەوە. شەوێ لە ماڵەوە پاش ئەوەی دایکی تاکلو چراکەی داگیرساندو خواردنی ئامادە کرد، تامەزرۆی ئەوەبوو ئەویش گوێبیستی چیرۆکەکەی تاکلو ببێت. ئەوان هەموو پێکەوە لە چواردەوری ئاگردانەکە دانیشتبوونو پێدەکەنینو گاڵتەوگەپیان دەکرد، خواردنە خۆشەکەشیان تەواو کرد. دایكو باوکی تاکلو، گەلەك سەرفرازبوون بە کوڕە چکۆلە زیرەکەیان.



گەشەپێدان



١٩



٢٢



٢٨



٣٠

خۆت بپارێزە لە کەمیی ئاسن لە خوێندا

ن: د. حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی



کەمیـــی ئاســـن لـــە خوێندا، بـــە زۆرترین کێشـــەی خۆراکی دادەنرێت، لە ئەمریکاو ئەوروپا بەشێوەیەك توێژەرانی کالیفۆرنیا ئاماژە دەکەن بەوەی ١٥٪ ئافرەتانی ئەمریکاو نیوەی دانیشتووانی هەندێك لەوڵاتانی سێهەم (وڵاتە هەژارو دواکەوتووەکان) کێشەی کەمیی ئاسنیان هەیە لەخوێندا.

گرنگیی ئاسن چییە؟

ئاســـن توخمـــی ســـەرەکییە لە پێکهاتـــەی ڕەنگکـــەری خوێن (Hemoglobin) کە لە خڕۆکە سوورەکانی خوێندایەو ئۆکسجین لە خوێنەوە دەگوازێتەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش، ڕێژەی ئاسایی هیمۆگلۆبین لە پیاودا (١٤-١٨ گرامە لە هەر ١٠٠مل خوێنێکدا)و لە ئافرەتدا (١٢-١٦ گرامە لە هەر ١٠٠مل) خوێنێکدا، هەروەها ئاســـن دەچێتە پێکهاتەی ژمارەیەك لە ئەنزیمەکانی لەشەوە.

نیشانەکانی کەمیی ئاسن چییە؟

کەمیی ئاســـن دەبێتە هۆی کەمخوێنی (Anemia)، ئەمیش ئـــەم نیشـــانانە درووســـت دەکات: (کەمخوێنی، لـــەش داهێزران، دڵەکوتـــێ، برینداربوون، شـــەقبوونو ئازاری زمان، سەرئێشـــە، کەمخەوی، هەناســـەتوندی، ڕەنگپەڕین، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردنو دواکەوتنی گەشە لە منداڵدا).

کێن ئەوانەی چاوەڕوانی کەمیی ئاسنیان لێدەکرێت؟

• **منداڵ:** پێویســـتە شـــیکاری خوێنیان بـــۆ بکرێتو خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسنیان پێ بدرێت.

• **ئافرەتان لە کاتی ســـووڕی مانگانـــە:** بە هۆی ئەوەی مانگانە لانی کەم (٥٠مل) خوێن لە دەست دەدەن، لە هەندێك ئافرەتیشدا زۆر لەم بڕە زیاترە.

• **ئافرەتی دووگیان:** بەهۆی ئەوەی کۆرپەلەو وێڵاش پێویستیان بە ئاسنە، لەبەر ئەمە پێویستە ئافرەتی دووگیانو شیردەر. بڕی (٢-٥ملگـــم) ئاســـن وەربگرن لـــە ڕۆژێکدا، ئەم بـــڕەش، تەنها لە خۆراکەوە دەست ناکەوێت، بەڵکو پێویستە بەشێوەی دەرمانی وەك (Folic Asid) وەری بگرێت بەتایبەت لە سێ مانگی یەکەمدا.

• **ئەوانەی سیستەمی (ڕێجیم) پەیڕەو دەکەن:** بەهۆی کەم خۆرییەوە، ڕێژەی ئاسن لە لەشیاندا کەم دەبێتەوە.

• **ئەوانـــەی گۆشـــت ناخـــۆن:** گرنگترین هۆکار بۆ کەمیی ئاســـن؛ بریتییـــە لە خوێن لێ ڕۆیشـــتن، بەتایبەت لە ڕێـــی کۆئەندامی هەرسەوە، وەك تووشبووانی مایەسیری، یاخود ئەوانەی دەرمانی ئەسپرین (Asprin) بەشێوەیەکی بەردەوام بەکار دەهێنن.

چۆن دەزانیت ئاسنت کەمە؟

هەرکات کەســـێك ئەو نیشـــانانەی هەبوو، کـــە ئاماژەمان پێ کـــرد؛ ئـــەوا دکتۆر پشـــکنینی خوێنی بۆ دەکات، پاشـــان گەر بە بەکارهێنانی دەرمانی چارەســـەرکردنی کەمیی ئاســـن، بەزوویی چاك بوویەوە؛ ئەوە مانای ئەوەیە بڕی ئاسن لەخوێندا کەمە.

ئەو سەرچاوە خۆراکییانە کامانەن کە ئاسنیان لەخۆ گرتووە؟

• **گرنگتریـــن ســـەرچاوەکان:** گۆشـــتی جگـــەرو گورچیلـــەو دڵ، زەردێنەی هێلکە، پاقلەمەنی، توێکڵی گەنم.

• **ئەو خۆراکانەی بڕێکی مامناوەند ئاسنیان لەخۆ گرتووە:** گۆشتی ئاژەڵ بەگشتی، ماسی، مریشك، سەوزە، نانی بۆر (جۆ، یاخود گەنم بە کەپەکەوە، بەبێ لێکردنەوەی توێکڵەکەی).

پێویستە ئاگاداری ئەوە بین، کوڵاندنی سەوزە، ئاسن بە بڕی ٢٠٪ کەم دەکاتەوە، بە بەراوورد بەوەی بەتەڕی بخورێت.

هەروەهـــا خواردنەوەی چـــاو قاوە (بەهۆی ئـــەوەی ماددەی تانینی تێدایە)، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بڕی ئاسن لە لەشدا؛ چونکـــە ڕێگری لە مژینی ئاســـن دەکات لەلایەن ڕیخۆڵەوە، بۆیە پێویستە نانخواردنو چا خواردنەوە کاتژمێرێك بۆ دوو کاتژمێر لە نێوانیاندا هەبێت.

وێـــڕای ئـــەم خواردنانـــە، هەندێجار وا پێویســـت دەکات، بە مەبەستی چارەسەرکردنی کێشەی کەمیی ئاسن، پزیشك دەرمانت بۆ بنووسێت.



بەشی یەکەم

خراپترین خواردنی نادرووستو جێگرەوە دروستەکەی!

تەندرووستییەکی باش لە خواردنی دروستو باشەوە دەست پـێ دەکات، خواردنێـك بێ بەش نەبێت لـەو توخمە خۆراکییە درووسـتانەی بەشـێوەیەکی هاوسـەنگ لـەش پێویسـتییەتی، شارەزایانی خۆراك، ئاماژە بە باشترینو درووستترین خواردنەکان دەکەن، بەوەی کە هیچ دەستکاریو گۆڕانییان بەسەردا نەهاتووەو توخمە خۆراکییـە بنچینەییەکانی وەك پڕۆتینو کاربۆهیدراتو چەوریی درووستو کانزاو ڤیتامینەکانو ڕیشاڵی تێدابێت، هەندێك خـواردن هۆکاری تەندرووسـتییەکی باشـنو لەهەمان کاتیشـدا هەندێکـی دیکەی خـۆراك هـۆکاری تێکچوونی تەندرووسـتیی مرۆڤـە، بەداخەوە لە ئێسـتادا زۆربەی ئـەو خواردنانەی بەکار دەهێنرێن، نادرووستن.. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بەربڵاون، ئەوانیش:

١. گۆشتی درووستکراو

یەکێکە لە خراپترینو نادرووسـتترینی ئەو خواردنانەی کە ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە تووشـکردنی مرۆڤ بە نەخۆشییەکانی شێرپەنجەو دڵو ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. ئەم گۆشتە بەماددەی کیمیایی دەپارێزرێت، هۆکاری سەرەکیی نەخۆشیی شێرپەنجەیە، بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن، لەبەرئەوەی ڕێژەیەکی زۆر خوێو چەوریو کۆلیسترۆڵی تێدایەو ڕیشاڵی خۆراکی زۆر کەمی تێدایە، نموونەی ئەم گۆشـتە دەسـتکاری کراوە وەك: سۆسـەج، گۆشتی ساردی مانگاو مریشكو کەڵەشێرو ماسی، هەمبەرگرو باسترمە.

جێگـرەوەی: بـاش وایە لە جیاتی گۆشـتی دەسـتکرد، هەر گۆشتی سرووشتیو ئاسایی بخورێت، بەکوڵاوی بێت، یان برژاوی، بە مەرجێك زۆر نەخورێتو چەورییەکەشی زۆر نەبێت؛ چونکە ئەوەش دەبێتە هۆی نەخۆشیی جومگەکانو نەخۆشییەکانی دڵو بەرزبوونەوەی گوشاری خوێنو کۆلیسترۆڵ.

٢. خواردنەوە گازییەگان

یەکێکی دیکەن لەو خواردنەوانەی بە ناتەندرووسـت ئەژمار دەکرێـن؛ بەهۆی نەبوونـی بەهای خۆراکـیو ڤیتامینو توخمە کانزاییەکان تێیدا، بە مەترسیدارترینی خواردنەوەکان دادەنرێن کە دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی وەك: شەکرەو شێرپەنجەو قەڵەویو نەخۆشییەکانی دڵو کەوتنی ددانەکانو تێکچوونی هەرس، نابێت جیـاوازی بکەین لە نێوان خواردنەوەی گازی ئاسـاییو ئەوانەی بـۆ ڕژێمی لاوازکـردن (دایت) بەکار دێن، لەبەرئەوەی شـەکری دەستکردیان تێدایە، کە ڕۆڵیان هەیە لە نەخۆشیی شێرپەنجە!

جێگـرەوەی: لە جیاتـی خواردنـەوەی گازی، دەتوانین ئەو شـەربەتە سرووشـتییانەی لە ماڵـەوە ئامادە دەکرێنو شـەکرو ماددەی دەسکردی ناتەندرووستی تێدا نەبێت.

٣. شـەکـرە دەسـتـکـردەکـان: شـەکـرەمـەنـیو شیرینییە دەستکردەکانیش، یەکێکی دیکەن لەو خواردنە مەترسیدارانەی بە هەڕەشەی تەندرووستیی مرۆڤ دادەنرێت، بەهۆی پەیوەندیی ڕاستەوخۆی بە نەخۆشیی شێرپەنجەو پاشانیش زیادەڕەویکردن لە خواردەمەنییەکان.

جێگرەوەی: بەکارهێنانی شـەکری (سـتیفیا)، کە لە ڕووەك دەردەهێنرێـتو زۆر شـیرینەو کالـۆری نزمە، یـان دەتوانرێت هەنگوینی ڕەشو هەنگوینی هەنگ بۆ درووسـتکردنی شـیرینی بەکار بهێنرێت.

٤. دۆناتو هەویرەمەنی

ئەو بۆنە خۆشەی لە دۆناتو هاوشێوەکانییەوە دێت، چەندین کێشـەی تەندرووسـتی لەگەڵ خۆی دەهێنێت، بەهۆی ئەو ڕێژە زۆرەی شەکرو چەوریی تێرو کاربۆهیدراتی سادەیەی کە تێدایە، کالۆری بەرزە، ئەمەش دەبێتە ڕێخۆشـکەر بۆ قەڵەویو شـێوانی کرداری هەرس.

جێگـرەوەی: بەکارهێنانی ئێشـی هەویری درووسـتکراو لە ئاردی شـۆفان، یان جـۆ، یاخود ئـەو هەویرەمەنییانەی بەهای خۆراکی بەرزنو کاری ڕێکخستنی کرداری هەرس دەکەن.

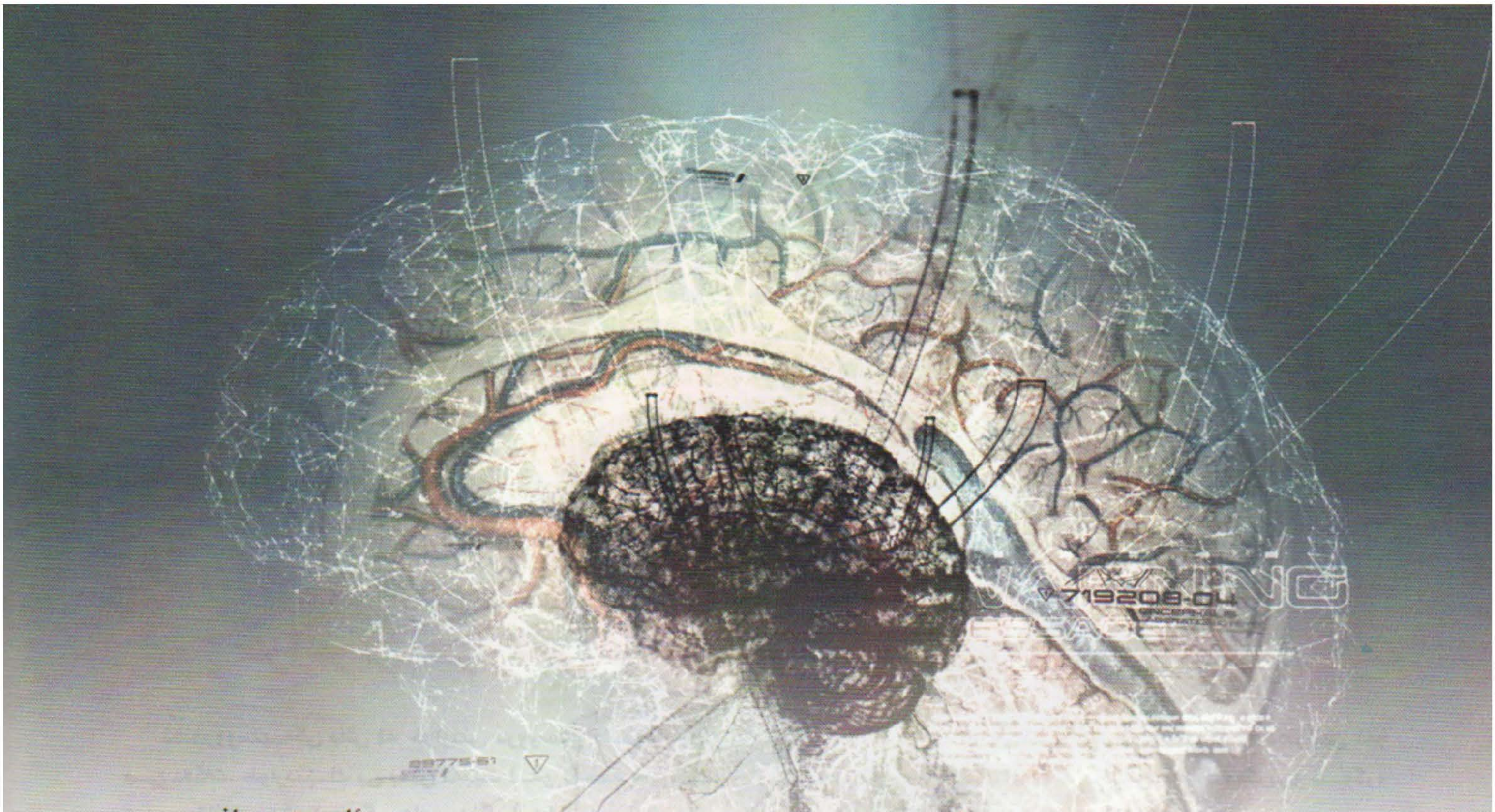
٥. جۆرەکانی جبسی پەتاتە

بەهۆی ئەوەی جبسـی پەتاتـە کاربۆهیدراتی زیانبەخشـی بـۆ تەندرووسـتیو زیادبوونـی کێـش تێدایە، لەبـەر ئەو پلە گەرمییـە بـەرزەی دووچاری ئـەو ڕێژە بـەرزەی کاربۆهیدراتە دەبێتەوە، مادەی(ئەکریلامید) پێك دێت، کە هۆکاری نەخۆشـیی شێرپەنجەیە.

جێگرەوەی: دەکرێت گەنمەشـامی بە کەمێك زەیتی ڕووەکی ئامادە بکرێت لە ماڵەوە؛ چونکە کالۆری نزمەو بۆ تەندرووستی لەشیش بەسوودە.

سەرچاوە:

http: //www.mensfitness.com
https: //authoritynutrition.com
http: //www.eatthis.com



ئا: سیوە جاف

ڕاستییەکان سەبارەت بە دەماغ

١. باشـترین کات بۆ بەدەستهێنانی کارێك، یا (بیرۆکەیەکی) داهێنەرانە، ئەوەیە کە بە ڕێژەیەکی زۆر شەکەت بیت!

دەکرێـت ئەو وتەیـە جێی باوەڕ نەبێت، بـەڵام بە زانینی هۆکارەکەی، هەمیشە سەرسامی نامێنێت.

کاتێك شەکەت دەبیت، دەماغ کار ناکات لەو ماوەیەی کە بیرو هـزر پەرت دەبێـت، یاخود لە کارێکی دیاریکـراو چڕ دەبێتەوە، بەشـێوەیەك کە پەیوەندییەکانی نێوان ئەندێشـەو بیرۆکەکانی بەشـێوەیەکی بـاش نایەتـەوە یـاد، ئەمەش دۆخێکـی گونجاوو خـوازراوە، کاتێـك بابەتەکـە پەیوەندی بە داهێنانـەوە دەبێت، جیـاواز لە کارو چالاکییەکانی ڕۆژانە، کە دۆخێکی لەم شـێوەیە (واتە: بەبیر نەهاتنەوەو ئاڵۆزبوونی ئەندێشـە) بەزیان بەسـەر مرۆڤەکاندا دەشـکێتەوە، هەروەکـو زانـراوە، کاری داهێنەرانەو داهێنان پێویسـتی بە هاوپەیوەندکردنی شـتگەلێکی نوێ هەیە، کرانـەوە لەگـەڵ کۆمەڵێـك بیـرو ڕاو بۆچوونی نوێـی دووپات نەبووەوە، لەهەمان کاتیشدا بیرکردنەوە بەڕێگایەکی جیاواز.

٢. ئەنجامدانـی زیاتر لـە کارێك لە یەك کاتـدا، لە لایەنی کردارییەوە مەحاڵە!

ئـەوەی کە ئەنجامی دەدەین، ئەوەیە کـە ئێمە وزەی دەماغ دابـەش دەکەینو ئاگاداری ئاڕاسـتە دەکەینو بـۆ هەر کردارێك بـە ڕێژەیەکـی کەمتـر چاودێـری دەکەیـن، لێکۆڵینـەوەکان ئەوەیـان دەرخسـتووە، کە ڕێژەی هەڵە لـە جێبەجێکردنی ئەم کـردارە بەرزدەبێتـەوە بۆ ٥٠٪، (تێبینی: مەبەسـت لە وشـەی {جێبەجێکردنـی ئەم کردارە}ئەنجامدانـی چەند کارێکە لەیەك کاتدا)) مێشکو هۆشمان کاتێکی زیاتری دەوێت بۆ جێبەجێکردنی کارەکانو بە ساکاریو ئاسانی ئەنجامی نادات‌و جێبەجێی نەکات، بەمەش وزەی مێشـك بەفیڕۆ دەچێت لـە نێوان بیرکردنەوە لە کارەکەو ئەنجامدانی خودی کارەکە (لەبەر ڕێژەی زۆری کارەکانو زۆریی بیرکردنەوە لێیان).

٣. وەنەوزێك کرداری دەماغ ڕێکوپێکو چاك دەکات!

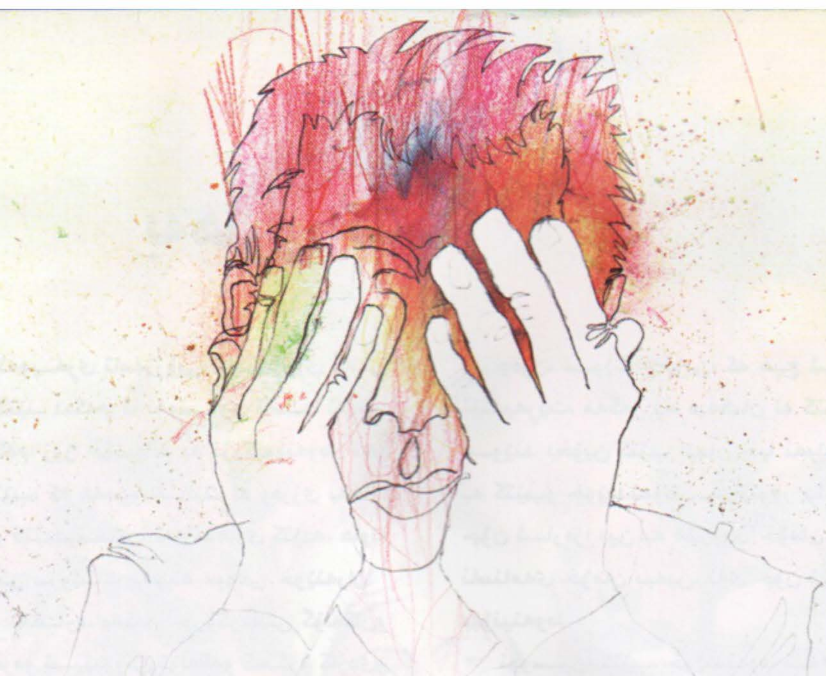
کاتێك دەسـتکرا بە تاقیکردنـەوەی کاریگەریی وەنەوز (بێ ئاگابوونێکی کورت، خەوێکی کەم) لە ناوەڕاسـتی ڕۆژدا، لەسـەر کۆمەڵێك کەسی خۆبەخش بۆ ئەم تاقیکردنەوەیە.

- داوایان لێ کرا بە بەبیرهاتنەوەی ڕێکخستنی کۆمەڵێك کارت، کۆمەڵێکیـان ئەنجامی بیـرەوەریو بەبیرهاتنەوەیان باشـتربوو، پاش پشـوودانێکی ٤٠ خولەکی کە لەو ماوەیـەدا وەنەوزێکیاندا، ئەمەش بەبەراورد لەگەڵ کۆمەڵێکی دیکە لە خۆبەخشەکان کە بە بەئاگایی مانەوە(وەنەوزییان نەدا)لەماوەی پشوودانەکەدا.

بەبیرهاتنەوە لای تاکەکانی کۆمەڵەی یەکەم بۆ ڕێکخسـتنی کارتەکان بەهەمان ڕێکخسـتنو شـێوەی پێشووی خۆی بەڕێژەی ٨٥٪ بوو، لەکاتێکدا بەبیر هاتنەوە لای تاکەکانی کۆمەڵەی دووەم بـۆ هەمان کارو ڕێکخسـتن بەتەنها بەڕێـژەی ٦٠٪ بوو، ئەمەش دەگەڕێتەوە؛ بۆئەوەی کە وەنەوز دەبێتە هۆی گواسـتنەوەی ئەو زانیارییانەی کە تۆمار کراوە لە یادگای ماوە کورت (زەینی کورت دەم) short term memory

بۆ بەشـی پشـتەوەی مێشـك، یادگای مـاوە درێـژ (زەینی درێـژدەم)long term memory کە زانیـاری تۆمار دەکاتو بـۆ ماوەیەکـی درێژتـر لە مێشـکدا هەڵیـان دەگرێـت، کاتێك زانیارییەکان تۆمار دەکرێن لەو بەشـەی مێشـکدا، بۆ هەمیشەی هەمیشـە دەمێننەوە، بەم کردارەش یادگـەی کورتخایەن جێگای بەتـاڵ دەبێت بـۆ وەرگرتنـی زانیاریی نوێ، بەمـەش کرداری فێربوون چاکو ڕێکوپێك دەبێت.

(تێبینی: جگە لە کاتی تووشبوون بە جۆرێك لە جۆرەکانی نەخۆشـیی لەبیرچوونـەوە، کە لـەم جـۆرەدا زانیارییە تۆمار کراوەکانو ڕووداوەکانی ڕابوردووت نایەتەوە یاد).



هەژار سەعید

ئارامبوونەوەی مێشك

ژیان پڕ بووە لە ئازارو نارەحەتیو کێشەو چەرمەسەریو تاقیکردنەوە، ئەمەش ڕاستییەکەو بەشێکە لە ژیان، ناکرێت چاوپۆشی لێ بکرێت، هەروەها هۆکارێکە بۆ ئاڵۆزیو نائارامیی مێشکو دەروونمان. ئێمەی مرۆڤ زۆربەی کاتەکانمان خەمبارو بێتاقەتو تووڕە دەردەکەوین، هەندێجار چەندین سەعاتو ڕۆژ، بەبێزاریو نارەحەتی بەسەر دەبەین، لە ئەنجامی هەستکردن بەم باردۆخە کە تێیداین، هەندێ کاتیش زۆرێکمان حەز بە تەمبەڵیو دوورکەوتنەوە لە کارکردن دەکەینو ئارەزووی وەستانو دانیشتن، لەبری جووڵەو چالاکی دەکەینو بیرکردنەوەی خراپو سەرزەنشتکردنی کەسانی دەوروبەر، جێگای هەوڵدان بۆ گۆڕانی باشو پێشنیاری چاك دەگرێتەوە..

هۆکاری هەموو ئەم کێشەو نارەحەتیو هەستانە، دەگەڕێتەوە بۆ نائارامیی مێشك. کەواتە: با بزانین ئارامیی مێشك چییە؟

ئارامیی مێشك واتە: بەختەوەریی ڕاستیو دڵنیایی، ڕازیبوون لەخۆتو بوونی دڵێکی پاكو ویژدانێکی زیندوو، هەستو سۆز بۆ کەسەکانی دەوروبەرمان لە هەموو بوارێ لە بوارەکانی ژیاندا.

چی دەبێت ئەگەر مرۆڤ مێشکی ئارامو لەسەرخۆ نەبێت؟؟

ئەگەر مرۆڤ خاوەنی مێشکێکی ئارامو لەسەرخۆ نەبێت؛ ئەوا کۆمەڵێك کاریگەریی خراپ لەسەر لاشەو عەقڵو گیانو هەستو سۆزەکانی دەردەکەوێت.

أ. کاریگەرییەکانی نائارامیی مێشك لەسەر لاشە:

١. تووشبوون بە ژانەسەر، کە هەندێ کات کاتییەو هەندێ کات بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبێت، بەهەمان شێوە هۆکارێکە بۆ دوودڵیو دڵتەنگی.

٢. ماندووبوونی زۆر بەبێئەوەی هۆکارەکەی بزانیتو خاوبوونەوە لە هەموو لەشداو کەمتەرخەمیو خاوەخاو لە ڕاپەڕاندنی کارەیدا.

٣. نەتوانینی خەوتن بەئاسانیو بینینی خەوی ناخۆشو بێزارکەر.

٤. بوونی حەساسیەت بۆ ڕووناکی زۆرو دەنگەدەنگی زۆر.

٥. تێکچوونی باری تەندروستیو دەروونی...

لەبیرت بێت: کاتێك کە مێشك ئارام نەبێت، دەبێتە هۆی هەڵچوونی دەروونیو بێتاقەتی، زۆر جار تووشبوون بە برینی گەدە.

ب. کاریگەریی نائارامیی مێشك لەسەر عەقڵو بیروهۆش:

١. بێئاگاییو لاوازیی بیرو بۆچوونو لەدەستدانی ئەو شتانەی کە خاوەنینو تووشبوون بە لەبیرچوونەوە.

٢. بەردەوام بیرکردنەوە بەشێوەی چڕو بەردەوام بەبێ ڕاوەستان لە شتی بێ سوودا.

٣. هەستکردن بە بوونی کێشەو نارەحەتیو هیلاکی لە جێبەجێکردنی کاروبارەکان، بەتایبەتی کاروباری ڕۆژانە.

٤. بوونی خەمو پەژارەی زۆر لە دڵدا، کە وا دەکات دوور بکەویتەوە لە کارکردنو بەخشینو چالاکیو سوورنەبوون لە ڕاپەڕاندنی کارەکاندا.

چاك بزانە: کاتێك کە مێشك ئارامو لەسەرخۆ نەبێت؛ ئەوا زیاتر تووشی دوودڵی دەبیت، زیاتر لە چەندین جار بیرکردنەوە لە کێشەیەك بەبێ گەیشتن بە چارەسەری گونجاو.

ج. کاریگەریی نائارامیی مێشك لەسەر گیانو هەستو سۆز:

١. دوورکەوتنەوە لە یادی خوداو تەمبەڵبوون لە جێبەجێکردنی کارەکانیدا بەتایبەتی نوێژ.

٢. دوودڵیو ترسی بەردەوامو هەستکردن بە خراپیو نائاسوودەییو پێشبینیی ڕوودانی شتی زۆر خراپتر.

٣. نکۆڵیکردن لە هەموو شتێكو ئارەزووکردن لە دانیشتنو نەکردنی هیچ کارێكو لەدەستدانی گیانی گاڵتەوگەپو خۆشی.

٤. ئارەزووکردن لە گریان بەبێ بوونی هیچ هۆکارێك.

٥. تووڕەییو بێزاری، هەندێجار تووڕەبوون تەنانەت بە بچووکترین شت کە هەر هیچ نییە.

لەیادت بێت: نائارامیی مێشك ناچارت دەکات بە تەنهاییو دوورکەوتنەوەو بەتەنها ژیان، لاوازبوون لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

بەهاری کتێب!

ئارامی نەخشین

هەموو ساڵێك تا ئەوپەڕی تامەزرۆیی، تامەزرۆی هاتنی ڤیستیڤاڵی ساڵانەی کتێب دەکەم، تا ئەوسەری تاسە، تاسەی کتێبو کتێبدۆستان دەکەم، زۆر خۆشحاڵم بە نزیکبوونەوەی ئەم ڤیستیڤاڵە مەزنەی کتێب، کە هەموو ساڵێك لە وەرزی بەهار، دەبێتە جێژوانی کتێبو کتێبدۆستان، ئەم بەهاری کتێبە، هاوتا لەگەڵ وەرزی سەوزبوونی سروشتدا، دەبێتە میوانی خوێنەران!

بەهاری ئێمە دوو بەهارە، یەکەم: چرۆکردنی گوڵەکانو سەوزایی ئەم دەشتودەرەو شینبوونی تۆڵەکەو کەنگرو کاردیو ڕێواسو گۆزروانو دوومەڵان!

بەهاری دووەم: لەدایکبوونی کتێبە، بوژانەوەی خوێنەرانە، هاتنی ئەم باخو بێستانی کتێبەیە، کە هەموو ساڵێك بە کۆمەڵێك نەمامی تازەوە دێتەوە دیدەنیمان!

ئای چەندە لەزەت بەخشە پیاسەکردنو گەڕان بەناو دەشتودەرو سەوزایی ناو کتێبەکان!

ئەگەرچی وەکو پێویست ڕێزمان لە کتێب نەگرتووە، ئەگەرچی وەك پێویست ئاشنای بۆنی کتێب نین، ئەگەرچی کتێب ئەو پیرۆزییەی نییە لامان، بەڵام بە هەموو ئەو کەموکوڕییانەوە، عاشقانە چاوەڕوانی ژوانی کتێب دەکەین!

ئەم سرووشتە، بەهارەکەی کاتییەو زوو دەبڕێتەوە، بەڵام کتێب بەهارێك دروست دەکات، کە بۆ هەمیشە ڕۆحمان سەوزو دڵمان گەشو چاومان ڕۆشن دەبێت، ئەم بەهاری کتێبە وەرزی نییەو بەسەر ناچێت، دەشتایی کتێب زەرد نابێت، کانیو ڕووباری کتێب وشك نابێت، درەختەکانی پیر نابێتو گەڵاکانی هەڵناوەرێت!

وەرن، سوێند بخۆین، کە هیچ شەوو ڕۆژێك بەسەرماندا تێنەپەڕێت، مەگەر پەڕەیەکمان لە کتێب خوێندبێتەوە.. وەرن، سوێند بخۆین کتێب لێمان جیا نەبێتەوە.. وەرن، خوو بگرین بە کتێبو خوێندنەوە بە کلتوور بکەین، ئاخر کتێب نەبێت، چۆن شارەزا بین بە مێژووی خۆمان، چۆن پەی بە شوناسو ناسنامەی خۆمان ببەین، ئەی چۆن ئێستا تەی بکەینو داهاتوو بهۆنینەوە!

نووسین، کتێب، خوێندنەوە، ئەم چەمکانە چەندە جوانن، چەندە نایاب ئاوێزانی یەکتر بوونو لە یەکتر تەواونەتەوە، هەمیشە حەزم بەو جێگایانەیە، کە باسوخواسی کتێبی تێدا بکرێت، ئەو شوێنانەی مرۆڤەکانی بۆنی کتێبیان لێ دێت، هەرگیز نەبووە لە مەجلیسی کتێبو عاشقانی کتێب بێزار ببم!

خۆشترین شتێك لەم میهرەجانەدا بیستنی چیرۆکی ئەو خوێنەرانەیە، کە کتێب ژیانی گۆڕیون، بەسەرهاتی ئەوانەی بەهۆی کتێب پەرجوو لە ژیانیاندا ڕووی داوە، ئەوانەی کتێب ژیانێکی تەڕوتازەی پێ بەخشیون، گێڕانەوەی چیرۆکی ئەوانەی کتێب لێیان بووە بە نانو ئاوو ئۆکسجین!

ئەو چرکەساتە چەندە جوانە، کە گوفاری بڕیار، کتێبو نووسەرو خوێنەرانی ئاوێتەو ئاشنای یەکتر دەکات، لەوێ خزمەت بە شەیدایانی کتێب دەکەین، لەوێ وێنەیەك دەگرین بۆ یادگاری، لەوێ ئاهەنگی یەکترناسینمان لەگەڵ کتێب دەگێڕین، ئەوێ بۆ ئێمە ژوانگەی کتێبو عاشقانی کتێبە.. چاوەڕوانتانین، چاوەڕوانمان بن!





هەیاسی خاس

هەیاسـی خاس نـاوی ئیاس کوڕی معاویـەی کوڕی قورەی موزنییە) لە ساڵی ٤٦ کۆچی لە ناوچەی یەمامە لە وڵاتی نەجد لەدایك بووە، پاشـان لەگـەڵ خێزانەکەیدا، گواسـتوویانەتەوە بۆ بەسـرە، هەیاس هەر لە منداڵییەوە لەسـەر دەستی باوکی قورئانی پیرۆزی لەبەر کردووە، هەروەها فەرموودەیەکی زۆری لەبەر کردووە، هاوکات مێژووی عەجەمی خوێندووە.

پاشـان لای گەورە زانایانی شاری بەسـرە وانەکانی فیقهو تەفسـیرو فەرموودەی خوێندووە، یەکێك لەو زانایانە مامۆستا حەسـەنی بەصری بووە، هەروەها محەممەدی کوڕی سـیرین، هەیاسـی خاس بە یەکێك لە شـوێنکەوتووان (تابعین) ئەژمار دەکرێت.

هەیاسـی خـاس سـوودی لـە زانسـتەکەی وەرگرتـووەو توانیویەتی بەشێوەیەکی پراکتیکی لە ژیانی ڕۆژانەیدا بەکاری بهێنێتو ئاکارو ڕەوشتی خۆی پێ بڕازێنێتەوە، هاوکات کەسێکی زۆر بـاش بـووە بۆ دایکو باوکی، لەو بارەیەوە پرسـیاریان لە باوکی کردووەو پێیان گوتووە: کوڕەکەت چۆنە لەگەڵتدا؟ واتە: ڕەفتارو ئاکاری لەگەڵ ئێوەدا چۆنە؟

باوکی لە وەڵامدا گوتوویەتی: هەیاس باشترین کوڕە!

هەیاس کەسـێکی زۆر ڕاسـتگۆ بووەو بەردەوام بانگەشـەو بانگەوازی خەڵکی کردووە، کە ڕاستگۆ بن.

هەیاسـی خـاس بـەردەوام لـە قـەزاواتو دادگـەریو چارەسەرکردنی کێشـەی خەڵکیدا بووە، تا ئەو کاتەی تەمەنی گەیشـتە ٧٦ سـاڵی، شـەوێکیان خەوی بە باوکییەوە بینی، لە خەونیدا پێکەوە لەگەڵ باوکی پێشبڕکێی ئەسپسوارییان دەکرد، بـەڵام هیچ کامیان پێشـی ئـەوی دیکەیان نەدەدایـەوە، واتە: هەردووکیان بە یەك خێرایی دەڕۆیشـتن، نە هەیاس دەیتوانی پێشی باوکی بداتەوە، نە باوکی دەیتوانی پێشی هەیاس بداتەوە، ئیدی هەیاس وەخەبەر هاتو خێزانەکەی لە خەو هەسـتاندو پێی گوت: دەزانن ئەمشەو چ شەوێکە؟ گوتی نەخێر.

هەیاسـی خاس گوتی: من تەمەنم تـەواو بووە، بە وێنەی ئەمشـەوە باوکم تەمەنی گەیشتە ٧٦ ساڵو کۆچیی دوایی کردو ماڵاوایـی لـە ژیانی دونیا کـرد» منیش ئەمشـەو لە خەومدا پێشـبڕکێم لەگەڵ باوکم دەکرد، هەردووکمان بە یەك خێرایی دەڕۆیشـتین، هیچمان پێشـی ئەوی دیکەمان نەدایەوە، ئەوەش مانـای وایە منیش تەمەنم وەکو باوکم دەبێت، نە درێژتر، نە کورتر، ئێستاش تەمەنم گەیشتووەتە ٧٦ ساڵ، پاش گێڕانەوەی خەونەکە هەیاسـی خاس ڕاکشـایەوەو خەوی لێ کەوت، کاتێك بەیانی خێزانەکەی ویسـتی وەخەبەری بهێنێت، بینی هەیاسی خاس هەروەکو ئەوەی کە خۆی خەونەکەی لێك دایەوە، گیانی سـپاردووەو ماڵاوایی لە ژیانی دونیا کـردووە. ئەم ڕووداوە لە ساڵی ١٢٢ کۆچیدا بووە.

ڕەحمەتـی خـودا لە هەیاسـی خـاس، بلیمەتێـك بوو لە بلیمەتـەکان، کەسـێکی سەرسـوڕهێنەر بـوو لـە زیرەکیـدا، نموونەیەکـی دەگمەن بوو لە دادپـەروەری، بە درێژایی ژیانی سەرقاڵی چارەسەری کێشەی خەڵکی بووە.



وەڵامی بەجێ

منداڵێك لە دایكی پرسی: گەر بەهەشت هی تۆیە؛ بۆچی لەناو دەستەكانتدا نییەو لەژێر پێتدا دانراوە؟

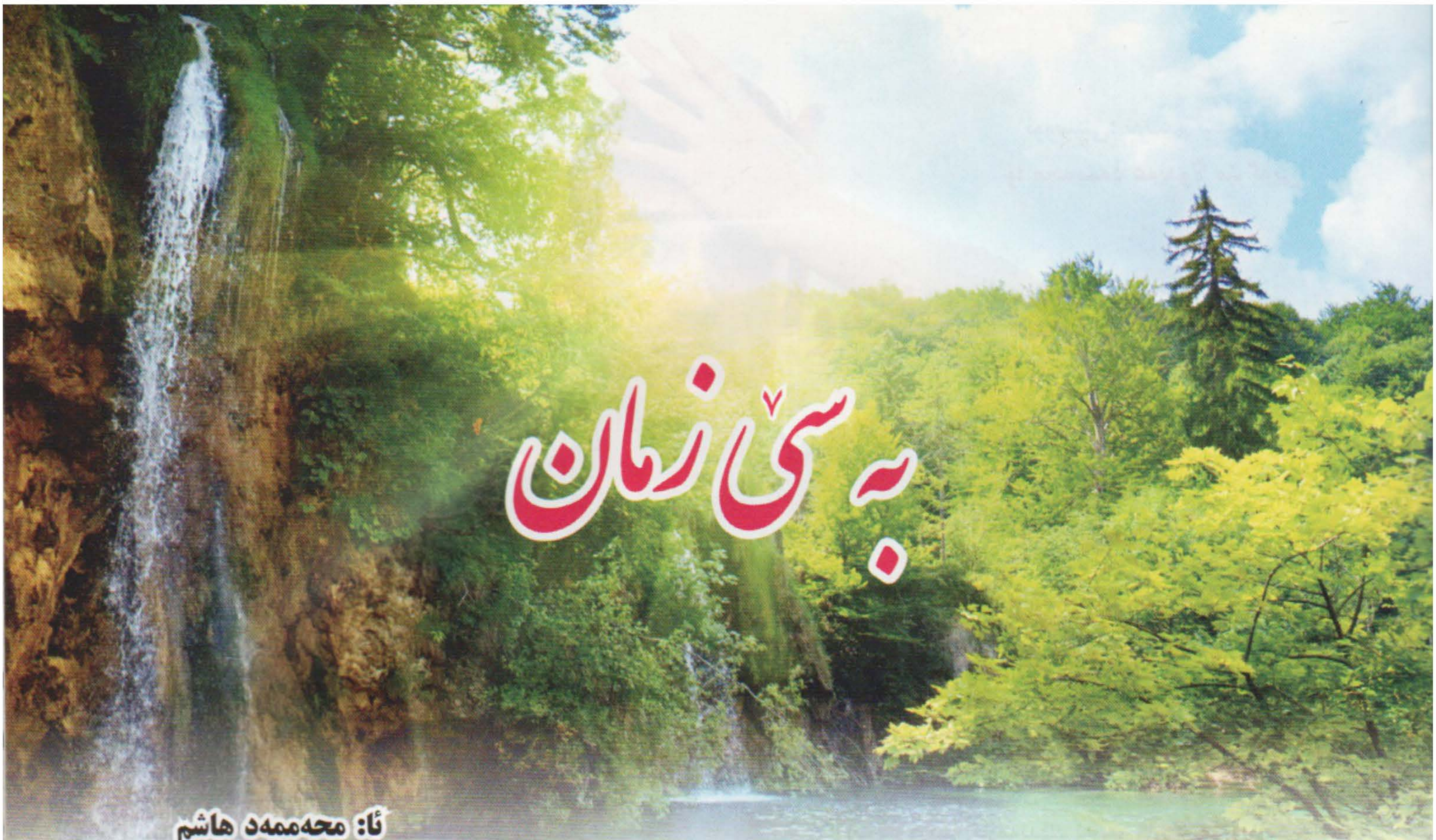
دایكەكە گوتی: بەهەشتم خستە سەر زەوی؛ تا تۆ لە ئامێز بگرم!

ڕێبوارێك لە لوقمانی حەكیمی پرسی: لێرەوە بە چەند كاتژمێری دیكە دەگەمە فلانە دێ؟ لوقمانی حەكیم گوتی: بڕۆ، كابرا گوتی: خەریكم دەڕۆم.. دەمەوێت بزانم چەندم ڕێگە ماوە بیبڕم؟ دووبارە لوقمانی حەكیم گوتی: بڕۆ. كابراش: گوتی باشە دەڕۆم، بەڵام دەمەوێت بزانم زۆرم ماوە، یان كەم! بۆ جاری سێیەم لوقمانی حەكیم گوتی: بڕۆ. ناچار كابرا ملی ڕێگەی گرتە بەرو ڕۆیشت.. كەمێك دوور كەوتەوە، لوقمانی حەكیم بانگی كردو گوتی: كاكی ڕێبوار بە ئەوەندە كاتژمێری دیكە، دەگەیتە ئەو دێیە.. كابرا گوتی: ئەی لە سەرەتاوە بۆ پێت نەگوتم، حەكیم گوتی: ئەو كاتەی تۆ پرسیارت كرد، وەستابوویت، من نەمدەزانی چۆن بە ڕێگەدا دەڕۆیت، ئێستا كە ڕۆیشتنەكەتم بینی، دەزانم بە ئەوەندە كاتژمێرە دەگەیت!

هەندێك لە خراپەكارەكان گەیشتن بە سوقراتو بە گاڵتەجاڕییەوە قسەیان لەگەڵدا دەكرد، قوتابیەكانی سوقرات گوتیان: مۆڵەتمان بدە وەڵامیان بدەینەوە، ئەویش لە وەڵامدا گوتی دانایی نییە، من فەرمانی خراپەتان پێ بكەم. ئێمە وەڵامی خراپە بە خراپە نادەینەوە.

بە چەند حەكیمێكیان گوت: بۆچی ئێوە بێزار نابن لە فێربوونو زانستیش لە هەموو كەس وەردەگرن؟

لە وەڵامدا گوتیان: لەبەرئەوەی زانست لە هەر كەسێكو هەر شوێنێك وەربگرین، هەر سوودبەخشە!



بەسێ زمان

ئا: محەممەد هاشم

Indeed, Allah does not break His promise.

بێگومان ، خودا بەڵێنی خۆی ناشکێنێت.

إِنَّ اللهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ.

There is No door opened, if you’re not knocked.

هیچ دەرگایەکت بۆ ناکرێتەوە، تا لە دەرگاکە نەدەیت.

لَنْ يَفْتَحَ لَكَ بَابٌ لَسْتَ تَطْرُقُهُ.

If you don’t fight for what you want; don’t cry for what you lost.

ئەگەر تێنەکۆشیت بۆ ئەوەی دەتەوێت؛ ئەوا مەگری بۆ ئەوەی لە دەستتدا.

إِذَا لَمْ تُقَاتِلْ مِنْ أَجْلِ مَا تُرِيدُ؛ فَلَا تَبْكِ عَلَى مَا خَسِرْتَهُ.

How beautiful is it to stay silent; when someone expects you to be enraged with them!

چەند جوانە بێدەنگ بیت بەرامبەر کەسێک، کە چاوەڕێی دژایەتیت لێ دەکات!

مَا أَجْمَلَ أَنْ تَصْمُتَ فِي وَجْهِ مَنْ يَنْتَظِرُ مِنْكَ الْخِصَامَ!



نووسینی: نەسیم سەمادی
و: محەممەد عەبدوڵا مێرگەیی

ئەو (١٠) وانەیەی لە ئەزموونو هەڵەکانی ژیانمەوە فێریان بووم!

جێبەجێیان بکە، دڵنیام ژیانت دەگۆڕێت!

١. گەورەترین هەڵە لەوانەیە تێی بکەوین ئەوەیە: هەوڵی گۆڕینی خەڵك بدەین، لە جیاتی ئەوەی خودی خۆمان بگۆڕین، پاشان گۆڕانکاری بەسەر تێڕوانیماندا بێنین بەرامبەر بە خەڵك، نەك لەبەر ئەوەی گۆڕینی خەڵك ئەستەم بێت، نا.. بەڵکو گۆڕینی خودی خۆمان، باشترین ڕێگەیە بۆ خۆناسیمانو هەڵگرتنی گیانی ئەو بەرپرسیارێتییانەی پێویستە فێریان بینو شانیان بدەینە بەر.

٢. هەڵەیەکی دی ئەوەیە، لە غەیری خۆمان زیاتر چاوەڕێی بەخشین بکەین وەك لە خۆمان، باوەڕیشمان وا بێت دەبێت هەموو شتێکمان پێ ببەخشرێت، بێئەوەی خۆمان هیچ شتێك ببەخشین. لە کاتێکدا دەستپێشخەریو دەستپێك لە بەخشین، جوانترینو بەهێزترین وزە لە ناخماندا هەڵدەقوڵێنن بەرەو ڕووی خۆشبەختیو دڵشادیمان دەبەن.

٣. هیچ شتێك لەم جیهانەدا، بێ بەرامبەر نادرێت، بۆیە بەردەوام دەبێ نرخو بەهای پێدراوەکانمان بدەین، یا ئەوەتا هەر کاتێك پێویستی کرد؛ ئامادەی بەهاپێدان بین بۆیان، جوانترین شتیش لەم هاوکێشەیەدا ئەوەیە: هەموو کات ئەو هەوڵو ماندووبوونەی گومانمان بردووە بۆ بەدەستهێنانی شتانێك، لە ئەرزی واقیعدا زۆر کەمتری ویستووە. کەواتە: ئەمە ڕێك وەك ئەم پەندە کوردییە وایە کە دەڵێت: (کارکردن شێرە، کە دەستت پێکرد دەبێتە ڕێوی).

٤. هەرچەند بەهێزو بەتواناو بوێر بین؛ ناتوانین هەموو ئەو شتانەی دەمانەوێت بە دەستی بهێنین، ئەمەش مانای ئەوە ناگەیەنێت، هیواو ئاواتەکانمان بچووك بکەینەوەو لە قاڵبیان بدەین، ئێمە مافی ئەوەمان هەیە هەموو شتێك تاقی بکەینەوە؛ چونکە بە ئەندازەی بەخشینی تواناکانمان، پاداشت وەردەگرینەوە، نەك بەگوێرەی ئەو خشتەو پلانانەی هیوامان پێوە هەڵچنیون.

٥. «خۆشنوودیو دڵشادی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت، کاتێك هەوڵ دەدەین ڕێزی خەڵك بەدەست بهێنین، نەك لەڕێی هاوخەمیو خۆشەویستیی خەڵك بۆمان»، ئەوە لەبەر ئەوە نا، کە ناتوانین هەموو خەڵك لە خۆمان ڕازی بکەین، بەڵکو ڕێزگرتن لە خۆمانو ڕازیبوونمان لە خودی خۆمان، زۆر لە پێشترە لە خۆشەویستیو ڕێزی خەڵك بۆمان.

٦. دەکرێت دەرکردنی کارمەندێك لەسەر کارەکەی، بڕیارێکی مرۆڤانە بێت، نەك کارگێڕییانە، بە جۆرێك بەرێکردنی کارمەندێك بەحیکمەتو داناییو لۆژیك؛ بۆئەوەی خۆی ڕووبەڕووی چارەنووسی خۆی ببێتەوە، دەکرێت وەك گەورەترین دەسکەوت بناسێنرێت، کە پێشکەشی بکرێت.

٧. جوانترینو بەهادارترین ئاکارو ڕەوشت بریتییە لە: چاوپۆشیکردن لە هەڵەو کەموکوورییەکانی خەڵك، ئەمەش ئاکاری کەسانێکی بەهێزە، نەك لاواز، بەڵام لەوە پێویستترو گرانتر ئەوەیە، لە هەڵەو کەموکورتیی خۆمان ببوورینو لەخۆمان خۆش بین.

٨. دوورکەوتنەوە لە ئازیزانو خۆشەویستان، بڕیارێکی قورسە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا پێویستە؛ چونکە ئەمەیان دەبێتە هۆی پاراستنی هەستی پەرۆشیو تامەزرۆی دیدار بۆ بەیەکگەیشتنمانو جوانبوونمان لەبەر چاوی یەکدی، هەروەها باشترین سەرچاوەیە بۆ پێگەیشتنو داناییمان لە ژیان ئەو ئازارو نەهامەتییانەی لە ژیاندا دێتە سەر ڕێگەمان.

٩. ڕەسەنایەتی لەوەدایە، هەموو بەیانییەك بەرامبەر ئاوێنە بوەستیتو بپرسیت: «ئایا تۆ مرۆڤێکی بەڕێزیت؟» بەوەی ڕەسەنایەتی ئەوەیە ئێمە ڕێزلێگیراو بین، نەك بە تەنها ڕێز ببەخشینەوە. ڕێزگرتن ئەوەیە تۆ بە یەك پێوەر مامەڵە لەگەڵ گەورەو بچووك، زەنگینو هەژار، دوورو نزیك، کرێکارو بازرگان، بەهێزو بێهێز بکەیت. ڕەسەنایەتیش یەکەمین نیشانەی گەورەییو شکۆمەندییە.

١٠. مافی خۆمانە ناوبانگو شۆرەت دەربکەینو سەرکەوتوو بینو هەموو ئاواتەکانمان بەدی بهێنین، بە مەرجێك بەڕاستی ئەو شتەمان بوێت، نەك هەر بە هیواو ئاوات خواستن؛ چونکە سەرکەوتنو شوێنەوارو جێدەستمان هیچ مانایەك ناگەیەنێت، کاتێك دەمانەوێت بگەینە لوتکە؛ تا خەڵك بمان بینێت، لەبری ئەوەی گەیشتنە لوتکەمان بۆ ئەوە بێت، ئێمە هەموو خەڵك ببینین.

دەتەوێت بەختەوەر بیت ؟!

ئاهەنگ سەلاحەدین



عەودالی بەختەوەریتو دەستت ناکەوێت..؟!!

وەرە؛ با من پێت بڵێم، چۆن بەختەوەر دەبیت...

- رۆژێك قسە مەکە.. بزانە، چەند ناخۆشە لاڵ بیت..!

بزانە توانای قسەکردن چ خۆشییەکە..

- رۆژێك چاوت مەکەرەوە.

بزانە کوێری، چ ئازارێکی هەیە..!

بزانە چاوی ساغ، چ نیعمەتێکە...

- رۆژێك قاچەکانت بەکار مەهێنە..!

بزانە بێقاچی، چەندە بە ئازارە..!

بزانە کە دەتوانیت بەپێی خۆت برۆیت.. چ پاشایەکیت...!!

- رۆژێك، بێ دایکت بەرێ بکە...

رۆژێك بێ باوکت بەرێ بکە..

بزانە ئازارێکی چۆنە، بێ دایكو باوکی..!!!

بزانە چەندە بەختەوەریت، کە ئەوانت هەیە..

«گەر نەشــت بوو... ســەیرکە.. ســەیرکە، بزانە خودای گەورە چەند بەختەوەریی دیکەی پێ داویت»!!

- رۆژێك بێ هاورێکەت بەرێ بکە..

بزانە چۆن هەستێکە تەنهایی..!!

بزانە هاورێی باش، چ بەختەوەرییەکە!!

- رۆژێك بێ براکەت.. بێ شــەرەکانی.. بێ خوشکەکەت.. بێ بێگوێییەکانی.. بەرێ بکە..

بزانە چ خەفەتێکە، بێ خوشكیو بێ برایی!

بزانە تەنانەت شەرەکانیشیان، چ خۆشییەکە!

- رۆژێــك بــە جلێکــی کۆنــەوە.. بە پێڵاوێکــی ١٠ جار پینەکــراوەوە بگــەرێ، نا... ئەمــڵەن دوو رۆژ بە برســێتی بخەوە..

بــێ جزدانەکەت بــرۆ بۆ بازار.. با پارەی پاسیشــت پێ نەبێ! بزانە هەژاری، چ ئازارێکی کوشندەیە!!

بزانە پارەی پاسو جلێکی پاکو پێڵاوێکی تازەو سکێکی پر.. چ بەختەوەرییەکە..

- رۆژێــك لەناو خێمەیەك بخەوە.. بزانە بێماڵی، چەندە ناخۆشە! بزانە سەقفێكو دوو هەیوان چ کۆشکێکە

- رۆژێك بــە «رق» بەرێ بکە.. بزانــە چ نەفامییەکە!! بزانە خۆشەویستی، چ بەهەشتێکە!!

- رۆژێــك بــرۆ بــۆ نەخۆشــخانە، بزانە لەشــساغی چ نیعمەتێکە!!

چ بەختەوەرییەکە..!!

ئەمانە بکە...هەر بەراستی بیانکە..

بزانە «نا بەختەوەربوون» چییە...!!

ئەوسا بزانە کە چەند بەختەوەریت...!!!!»

دەی مەگەر بەختەوەری هەر ئەم شتانە نییە؟!..

بەخوا بەختەوەری لەسەر مەریخ نییە..

بەختەوەری هەر لێرەیە، لە دڵدایە.. لە جێی دوور بۆی مەگەرێ..



شوێنی تۆ

هاودین زانا

ئەی مرۆڤ، کە هاتوویت لە ساتەوەختێ کە تۆ دروست کراویت، شـوێنێك بۆ تۆ هەیە، بە هێندەی بارستایی لاشەت شـوێنت داگیر کردووە، بە هەناسـەدانت بەشێکت بۆ خۆت مسۆگەر کردووە، لە ماوەی ژیاندا ڕزقی تۆ هەیە، تەمەنێك بۆ تۆ هەیە، چرکەساتی بەڕێکردن، بۆ تۆ ئازادانە هەیە.

بـەڵام چ کاتێك بیـرت کردۆتەوەو بە بیرتـدا هاتووە، کە شـوێنی تۆ، تـا ئەو کاتەیە کە زیندوویـتو ژیان بەڕێ دەکەیت، دێیتو دەڕۆیت، دەخەویتو دەخۆیتەوە، یا ئەوەی دوای ڕۆیشتنت، شوێنێك بۆ تۆ دەمێنێت، گەر تۆ بە ئامانجو بـە پلانو بەرنامەڕێژی بێیتو بڕۆیت، دەتوانیت شـوێنێك بۆ خۆت بگریت؛ تا دوای مەرگت بمێنێت، پێغەمبەرانئاساو داهێنەرانو ڕابەرانی زانستو مەعریفەتئاسا، هەموو ئەوانەی بەردێکیان خستۆتە سـەر بەردێك، لە هەر لایەنێکی ژیاندا لە تەمەنیان، ئەوانەی شـوێنیان بۆ خۆیان جێ هێشـت لە هەر وانەو کۆڕو باسێکدا بێت؛ ئەوا شوێنێك بۆ کاری باشی هەنگاوی خزمەتیانو جێدەسیان بوونی هەیە.

تۆ کە ئێسـتا ئەم نووسینەی من دەخوێنیتەوە، شوێنێك بۆ دوای خۆت بەجێ بهێڵە، لەبیرت بێت هیچ کاتو ساتێك درەنگ نییـە، درەنگ ئەو کاتەیە، هێـزی بڕیارت نەبێتو ئیدی دەرفەتێك نەماوە بۆ دەستبەکاربوون، کاتی مەرگە، تۆ پێـش ئەوەی مەرگ بێت بۆ لات، شـوێنی تۆ هەیە، کارێکی باشو ئەنجامێکی باش دەربخەو ڕاستگۆیی، ئارامی، بەخشین بەخشندەیی هتد....

هەموو ئەمانە شـوێنی تۆ دەهێڵنەوە دوای مەرگ، باشتر بـژی، جوانتر بیربکەرەوە بەهێزو ئیمانەوە بژی، شـوێنی تۆ هەیە «فەرامۆشـی مەکەو خامۆش مەیهێڵەوە، کارێك بکە بۆ مانەوەی شوێنی خۆت، تۆ لای خوداوە ڕێزت لێگیراوە. کەواتە: گەورە خۆت ببینە، دوور بە لەسستیو شکاندنی کەسانی دیکە.

١٠٠ ڕێگا بۆ هاندانی خود

بەشی پێنجەم

لە ئینگلیزییەوە: هەردی محەممەد

٤١. ببە بەکۆتاییهێنەر: توێژینەوەکان ئەوە نیشان دەدەن، بێتاقەتیو هیلاکی، بە هۆی کارکردنی زۆرەوە پەیدا نابێت، بەڵکو کارتەواونەکردن، دەبێتە هۆی ماندووبوون «مانەوە بەسەر کارێکی تەواونەکراودا». باشترین ڕێگە بۆ گۆڕینی سیستەمی بیروباوەڕت، بریتییە لە: گۆڕینی ڕاستی لەبارەی خۆت. بۆ نموونە: باوەڕبوون بەوەی کە تۆ کەسێکی باشی لە تەواوکردنی کاردا؛ ئەوا تۆ بیرۆکەی تەواوکردن دروست دەکەیت لەلای خۆت.

٤٢. یاری دابهێنە: هەرکاتێك کارێکی ناڕەحەت، گران، یان مەودا درێژت هەبوو، وا باشە بیگۆڕیت بە شێوەیەك لە یاریکردن؛ چونکە هەمیشە وزەو توانایەکی ئاستبەرزی هاندانی خود لە یاریدایە.

٤٣. بەکار بە: جیاوازییەکی گەورە هەیە لە نێوان پشووی چالاکو پشووی ناچالاکدا. پشووی چالاك مێشك چالاك دەکاتەوەو دەیگەڕێنێتەوە بۆ بارێکی باشو دەیگونجێنێت بۆ بیرکردنەوە. وینستۆن چەرچڵ لە کاتی پشوودا، وێنەی دەکێشا لە کاتێکدا میللەتێکی ڕێك دەخست بۆ شەڕ. ئەنیشتاین کەمانچەی دەژەن. تۆ دەتوانی پشوو بدەیت بە بەشێکی مێشکت لە کاتێکدا گەشە بە بەشێکی دیکەی بدەیت. پشووی ناچالاك توانای دروستکەرانەت، نارۆون دەکاتو وات لێ دەکات حەزت پێی نەبێتو وات لێ دەکات بە گران بگەڕێیتەوە سەر خاڵی هەستیو توانای جەستەییت بۆ ئەنجامدانی کارەکەت. کاتێك ڕێگایەکمان دۆزییەوە بۆ پەیوەستکردنی بیرکردنەوە بە دووبارە دروستکردنەوە؛ ئەوا ژیانمان دەوڵەمەندتر دەبێت. ئێمە دەبین بە یاریزان لە یاریی ژیاندا، نەك ببین بە بینەرو لایەنگر.

٤٤. بە هەموو ژیانت بژی لە ئەمڕۆدا: جۆن ودن ڕاهێنەری یانەی یو سی ئێڵ ئەی بۆ دە پاڵەوانێتیی وڵاتەکەی لە یاریی باسکەدا بۆ ماوەی دوانزە ساڵ، ئەم سەرکەوتنانەی وەرگرت لە بیرۆکەیەکی باوکییەوە کە لە تەمەنی نۆ ساڵییەوە وەری گرتبوو «هەر ڕۆژێکت وا لێ بکە، کە گەورەترین کاری تێدا بکەیت بە ئەزموونێکی زۆر باشەوە». ودن بەکرداری ئەمەی جێبەجێ کرد لە یارییەکاندا. بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە هیچ هۆکارێك ناهێڵێتەوە؛ بۆئەوەی ئەمڕۆ باشترین ڕۆژت نەبێت. ئەمڕۆ جیهانێکی بچووکە لە هەموو ژیانت. ئەمە هەموو ژیانتە بەشێوەی بچووك بچووك واتا ڕۆژ ڕۆژ. تۆ کارێکی زۆرت لە بەردەستتدایە ژیان واتا ئێستا، ژیان دواتر نییە. لە دەستی مەدە.

٤٥. بەخێرهاتنی کێشەکانت بکە: هەموو کێشەیەك چارەسەری هەیە، کێشەکان یارییەکی گرانن بۆ مێشکی وەرزشەوانەکان، وەرزشەوانی ڕاستەقینە، هەمیشە دەیەوێت یارییەکە بەردەوام بێت. ئەگەر تۆ فێر بیت ئەو هەلانەت خۆش بوێت، کە کێشەکان نیشانی دەدەن؛ ئەوا توانای کارکردنو چالاکیت زیاد دەکات.

٤٦. بەڕێوەبەری کاتی خۆت بە: یەکێك لە گەورەترین ڕێگاکانی هاندانی خۆت بەستراوەتەوە بەوەی کە چۆن کاتەکانت بەسەر دەبەیت. بە بەکارهێنانو گوێگرتن لە جۆرەها سیدیو فایلی دەنگی، دەتوانیت فێر ببیتو هانی خۆت بدەیت، بۆ کردنی کاری باش لە هەمان کاتدا. ئەگەر تۆ وازت هێنا لە بیرکردنەوە سەبارەت بەو هەلانەی دێنە ڕێگەت؛ ئەوا تۆ توانایەکی گەورەی مێشکی خۆت لەدەست دەدەیت. فێربوون لەڕێگەی گوێگرتنەوە، یەکێکە لە ڕێگا دڵنیاکەرەوەکان بۆ دووبارە پڕۆگرامکردنەوەی نەستو لاشعووریی مێشك. باشترین ڕێگەیە بۆ دیزاینکردنی سیستەمی کرداری لە بیروباوەڕدا.

٤٧. بیروڕاکانت دووبارە بکەرەوە: لەوانەیە هەندێ بیرۆکە هەبێت، کە بە تێبینی نووسیوتەو دەتەوێت هەڵیان بگریت. ئەگەر ئەم وشەو بیرۆکانە لە شوێنێکی باشدا دابنێیت، لە کاتێك لە کاتەکانی ژیانتو کاتی ڕۆژانەت؛ ئەوا کاریگەریی باشی دەبێت لە ژیانتدا. شتەکان بنووسەو هەڵیان بواسە بە دیواردا. دەنگی خۆت تۆمار بکە. پۆستەر دروست بکە. دەتوانیت هەموو هەستت بەم شێوەیە بەکار بهێنیت.

٤٨. پلانەکانت بنووسەرەوە: یەکەم ڕێگە ئەوەیە کە ئامانجو پلانی کرداریت هەبێت کە بینووسی بۆ جێبەجێکردن. بیر بکەرەوە لە دروستی زاراوەی سادە. ببە بە منداڵو خۆت وا بنوێنە.

٤٩. کەم بەدەست بهێنە: ئامانجی دیاریکراوو گەورە، ئامانجی درێژخایەنو بیرکردنەوەی گەورە، وا دەردەکەون کە بەرەو سەرکەوتنت دەبەن؛ چونکە ئەمانە تەماعو ئارەزووی تۆن، بەڵام ئامانجی ڕۆژانە، کەم کەم بەرەو پێشچوونی ڕۆژانەو بردنەوەی بچووك یارمەتیت دەدات، ئامانجە گەورەکەت، خێراتر ببێتە ڕاستی.

٥٠. دەرچۆ لە قەفەزەکەت: ئێمە لە ناو ژیانە بچووکەکەی خۆمانەوە، سەیری ململانێکانی ژیانمان دەکەین، ئەوەی کە دەردەکەوێتو دەیبینین ئەوەیە، کە ڕووی داوە. ئەم قەفەزە بچووکە ئێمەی سنووردار کردووە لەبەرەو پێشچوونو وەرگرتنی شتی باشتر. بۆ دروستکردنی داهاتوویەکی باشتر سەیری ژیانت مەکە لەو چاوەوە کە تۆ تا ئێستا بەچی گەیشتوویت. بیر لەوە بکەرەوە، دەتەوێت لە داهاتوودا لە چ شوێنێك بیت. داهاتووت دروست بکە لە هیچەوە.





بیروباوەڕو بەها بەرزەکان سەرچاوەی گۆڕانکارین!

و: ئەکرەم ئەحمەد

بیروباوەڕو بەهاجوانەکان، لە گرنگترین پێکهاتەکانی کەسێتیی مرۆڤن، لەبەرئەوەی توێشوویەکە بۆ پێوەرە ڕەوشتیو بەهاجوانەکان، دەبێتە هۆی مانەوەی ئاکارە باشەکانو پاککردنەوەی ویژدان لە ژەنگی تاوان.

بەهای جوان: بریتییە لەو ڕەوشتەی کە هەر کارێك لە کارەکان، دەکاتە کارێکی درووست، یان نادرووست، گشت پێوەرە ڕەوشتییەکان دەریان خستووە، کە کاریگەرییان لەسەر بیرکردنەوە،و هەستەکانو ئاکاری تاکەکاندا هەیە، ئایینی پیرۆزی ئیسلام فێری لێبوردەییو بەهاجوانەکانو پێوەرە ڕەوشتییەکانی کردووین کە هەموو ژیانمانی لێ پێکهاتووە، هەرکاتێك لە پێوەرە دیاریکراوەکانی ڕەوشت لاماندا، ئاکارە هەڵەکانمان بۆ ڕاست دەکاتەوە، دەمانخاتەوە سەر ڕێگای ڕاست، فێری چاکسازیمان دەکات لە دەروونماندا پەیوەست بین بە پێوەری ڕەوشتە بەرزەکانو شوێنکەوتەی پێغەمبەری خۆشەویست بین (صلی الله علیه وسلم) کە پەروەردگاری باڵادەست بە وتەی خۆی ستاییشی دەکاتو فەرموویەتی:- ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ القلم: ٤

بێگومان فێربوونی بەهاکانو بەدەستهێنانی، یارمەتیدەرمانن لەسەر ڕاستکردنەوەی دەروونو پەروەردەکردنی سۆزو ڕێککاریی ویژدانمان، وەك چۆن یارمەتیدەرمانە بە زۆری بۆ زاڵبوون بەسەر ژیانو ئاکارەکانماندا، دەروونمان دەکاتە هەویرێکی شێلراوی ئامادەکراو، بە ئاسانی دەتوانین لە ڕێگای بیرکردنەوەو ویژدانو ڕەفتارمانەوە، هەرگۆڕانکارییەکمان مەبەست بێت، تێیدا ئەنجامی بدەین، لەبەرئەوە بێگومان دەڵێین کە ڕەوشتی جوان، بریتییە لە سەرچاوەی پێشکەوتن، سەرکەوتنی تاكو گەشەکردنی شارستانێتیی گەلان.

لەو ڕەوشتە جوانانەی کە ئایینی پاکی ئیسلام فێری کردووین بۆ نموونە:-

١. خۆپارێزی لە بێفەرمانیی خودا. ٢. دڵسۆزی. ٣. ڕاستگۆیی. ٤. بەئەمەکی. ٥. متمانەبەخۆبوون. ٦. ڕێزلێگرتن. ٧. دادگەری. ٨. چاکەکردن. ٩. لێبوردەیی. ١٠. گومانبردنی باش. ١١. پاکداوێنی.

بیرمەندێکی یابانی، ڕۆژێك بیری دەکردەوەو پرسیاری لە خۆی کرد: ئەو شتە چییە بە زۆری کە دەبێتە هۆی بەهێزبوونی دەوڵەتو ڕابەرایەتیی گەلان دەکات؟

لە وەڵامدا گوتی: کەمێك بیرم کردەوەو گوتم: هێزی سەربازییە، پاشان کتێبێکی دانا بەناوی (ڕاپەڕینی گەلان لە هێزی سەربازیدایە)، بەڵام پاش ماوەیەك دوای دانانی کتێبەکەی بۆی دەرکەوت ڕاپەڕینی گەلان، بە هۆی هێزی سەربازییەوە نییە کەوا ڕابەرایەتیی گەلانی سەر زەوی دەکات، پاشان بەردەوام ماوەیەك دوای ئەوە بیری کردەوەو گوتی: - ئاھ دۆزیمەوە کە ئەوە هێزی ئابوورییە، کاتێك ئابووریی دەوڵەت بەهێز دەبێت، دەتوانێت ڕابەرایەتیی گەلان بکات، پاشان بۆجاری دووەم، کتێبێکی دانا بەناوی (ڕاپەرینی گەلان، لە هێزی سەربازیدایە)،

پاش تێپەڕبوونی ماوەیەك بەسەر نووسینی کتێبی دووەمیدا، بۆی دەرکەوت کە ڕاپەڕینی گەلان لە هێزی ئابووریدا نییە، دوای ماوەیەك بیرکردنەوە، بۆی دەرکەوتو گوتی: بێداربوونەوەی گەلان، لە هێزی سەربازیو ئابووریدا نییە، تەنها لە تەکنیکی ژمارەییو تەکنەلۆژیای تازەدایە، پاشان کتێبی سێیەمی دانا بەناوی (ڕابوونی گەلان، لە هێزی تەکنۆلوژیای تازەدایە)، پاشان دوای تێپەڕبوونی ماوەیەك بۆی دەرکەوت ڕابوونی گەلان لە هێزی سەربازیو ئابووریو تەکنۆلۆژیای سەردەمدا نییە، بەڵکو تەنها لە بیروباوەڕو ڕەوشتە بەرزەکاندایە، گوتی: تەنها ((هێزی ڕاستەقینە)) (بیروباوەڕو بەها بەرزەکانی ڕەوشتە) کە ڕابەرایەتیی گەلان دەکات بەرەو پێشکەوتنو سەرکەوتن، لەبەرئەوەی کاتێك بیروباوەڕو بەها بەرزەکانی ڕەوشت چاکسازییان لە دڵی مرۆڤەکاندا کرد؛ دەتوانن کە ڕابوونی سەربازی، ئابووری، تەکنیکی ژمارەییو هەر شتێکی دی، کە مەبەستیانە لە ژیاندا دەتوانن بەدەستی بهێنن، لەبەرئەوە دەڵێین بیروباوەڕو بەها بەرزەکانی ڕەوشت بریتین: -لە سەرچاوەی سەرەکی بۆ سەرکەوتن لە گشت بوارەکانی ژیاندا.

ئەگەر هەر بەهایەك لە بەها بەرزەکانی ڕەشتو بیروباوەڕێکی باشت ویست؛ تا ببێتە بەشێك لە کەسێتیت، یان خوویەك لە خووە باشەکانت؛ ئەوا بیکەرە ئەرك بەسەر خۆتەوە، سەرەتا لە خۆتدا بەرجەستەی بکە، چەندجار ئەو کارە دووبارە بکەرەوە، هەتا دەبێتە بەشێك لە ئاکارو ڕەفتارتو لێت جیا نابێتەوە.



بیرکردنەوەکانت بگۆڕە!

بێگەرد فارس

لە یەکێك لە هۆزەکانی کینیا، ناوناني منداڵەکانیان بەپێی ئەو ڕۆژەی تێیدا لەدایك دەبن دەنێن، بۆ هەر ڕۆژێکیش ماناو نازناوێکی تایبەتمەندییان داناوە، بۆ نموونە: هاوڕێیەکم خەڵکی ئەو هۆزەیەو ناوی (ئەکواسی) یە، ئەکواسی واتە: یەکشەممە، لەلای ئەوان یەکشەممە بە مانای ڕووخۆش، بەسۆز، نەرمونیان، هەر بەڕاستی پیاوێکی ڕووخۆشو نەرمونیان بوو، لەبارەی ئەو جۆرە ناونانەی هۆزەکەیان لێم پرسی: ئایا ئەوە ڕاستە؟ لە وەڵامدا گوتی: بەڵێ، ڕاستە، یەکێك لەو ناوانە (کواکو)وە کە لە ڕۆژی چوارشەممەدا لەدایك بووە، کواکو بە مانای شەڕانیو تووڕە دێت! ئەوەی مایەی سەرنجە ئەوەیە ڕێژەی ٦٠٪ ئەوانەن بەکاری خراپو تاوان دەکەنو ناویان کواکووە!

بیهێنە بەرچاوی خۆت دایکێك دووگیانەو لە خودای گەورە دەپاڕێتەوە لە ڕۆژی چوارشەممەدا منداڵەکەی لەدایك نەبێت، یان منداڵێکی لەدایکبووی ئەو ڕۆژە هەڵەیەك بکات، خێزانەکەی پێی بڵێن ئەوە هیچ سەرسامی ناوێ لەبەر ئەوەی تۆ لەدایکبووی چوارشەممانیت!

زانایانی دەروونیو کۆمەڵناسەکان ئەو دیاردەیە بە بیرکردنەوەی نەرێنی پێناسە دەکەن، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە، لە هزرو مێشکی نەوەکانیاندا بنیات دەنێنو دەیچەسپێنن! ئەوەش لەلایان دەبێتە ڕاستیو حاشا هەڵنەگر، بۆ هەرکارێك دەیکەن، تاوان دەخەنە ئەستۆی ئەو ڕۆژەی تێیدا هاتوونەتە دونیاوە، بەهۆی ئەو بیرۆکە چەوتەی گەورەکانیان دایان هێناوە، ئەگەری ئەوە هەبوو ئەگەر بۆ هەر ڕۆژێکی هەفتە ڕەفتارو مانایەکی جوانو واتاداری گەشبینانەی دابنرایە، ڕێژەی توندوتیژیو تاوانی زۆر کەم دەبوویەوە؛ چونکە ئەوان بەهەمان شێوە مێشکیان بە واتا جوانەکانی ژیان بەرنامەڕێژ دەکراو دوور دەبوون لە هەموو بیرۆکەیەکی چەوتو نەرێیانە!

لەم چیرۆکەوە ئەوەمان بۆ ڕوون دەبێتەوە، تەنها بە گۆڕینی بیرکردنەوەمان، لە نەرێنییەوە بۆ ئەرێنی، ئەو واقیعەش کە تێیداین، لەم ژیانەدا دەگۆڕین.

یاسای ڕاکێشان

و: چیا عەبدوڵڵا

١. ئەوە بەدەست دەهێنیت کە زۆربەی کات، بەهەستەوە بیری لێ دەکەیتەوە.

٢. ئەوە بەدەست دەهێنیت، کە هەماهەنگە لەگەڵ شەپۆلەکانی تۆدا.

٣. هەر بیرۆکەیەك تێکەڵاو بێت بە هەستەکانت، دەبێتە ڕاستی.

٤. گەردوون وەڵامی شەپۆلەکانت واتە: هەستەکانت دەداتەوە.

٥. هەمووی ئەو شتانەی لە جیهانی بینراودا هەن، سەرەتا بیرۆکەیەك بوون، پاشان بوونەتە هەستو دواتر شێوەی بینراویان وەرگرتووە.

٦. ئەگەر دەتەوێت جۆری ژیانت بگۆڕیت، جۆری هەستەکانت بگۆڕە.

٧. بیرۆکەکان دەبن بە شتەکان.

٨. ستایلو شێوازی ژیانی ئێستات، بەرهەمی شەپۆلەکانی ڕابوردووتە.

٩. هەست، ڕاکێشان بەرهەم دەهێنێت.

١٠. هەموو ئەوەی دەتەوێت لە ناختدایە.

١١. وا خەیاڵ بکە، ویستەکانت هاتوونەتە بوون، پاشان بە هەموو جەستەت هەست بەو گەیشتنە بکە.

١٢. بیر لە ویستەکانت بکەوە؛ تا بەدەستیان بهێنیت.

١٣. ئێستا ببە بەوەی کە دەتەوێت.

١٤. تەنیا یەك بیرۆکە، دەتوانێت جیهان بگۆڕێت.

١٥. ژیان واتە: لێرەو ئێستایە.

١٦. خۆشبەختیی ڕاستەقینە ئەوەیە، لەم چرکە ساتەداو لێرە بێت.

١٧. دەتەوێت شتێك بەدەست بهێنیت، هەستی پێ بکە ئێستا هەتە.

١٨. ئەو وێنەیەی لە عەقڵتدا، دەیبینی ئەوە وێنەی ژیانی ئایندەتە.

١٩. سەرەتا وێنەیەك بوو، پاشان بوو بەهەست، پاشان بوو بە ڕاستی.

٢٠. هەرشتێك ویستت زیاد بکات، سوپاسگوزاربە لەسەری.

٢١. هەستی سوپاسگوزاری، دەوڵەمەندیی دنیای بینراوت بۆ زیاد دەکات.

٢٢. دەتەوێت سەراسیمە لە ژیانت ڕوو بدات، هەست بکە ڕووی داوە.

٢٣. هەموو دەستکەوتە گەورەکان، بەویستێك دەستی پێ کردووە.

٢٤. هەر بەرهەمێکی گەورە، لەشتی بچووکەوە دەستی پێ کردووە.

٢٥. خەم لەوە مەخۆ، چۆن ویستەکانت بەدی دێت، گەردوون ڕێگای باشترو خێراتر دەزانێت بۆ گەیشتنت.

٢٦. گرنگ دەسپێکردنە، گەرچی هەنگاوەکانیش ورد بێت.

٢٧. هەستی ئەرێنیو لەم ساتەدا، خێراترین ڕێیە بۆ گەیشتن بە مەبەست.



پەروەردە











دووبراکە

ویلبر وایت

١٨٦٧ - ١٩١٢ زایینی

ئۆرڤیل وایت

١٨٧١ - ١٩٤٨ زایینی

بەرزان ئەبوبەکر

بەتەنها گوتنی ئەوە کە دووبراکە وێڵبەر وایتو ئۆرڤێڵ وایت فڕۆکەیان داهێنا، پێناسەی ئەو دەسکەوتانە ناکات کە بەدەستیان هێناوە!

یەکەمیــن ئامێری فڕینی باڵجێگیر، کە دروووســتکراوە بریتی بــوو لــە: کۆلارەیەك کە جێگیــر کرابوو لەســەر پارچە دارێك، سەدەیەك پێش ئەوەی ئۆرڤێڵو وێڵبەر یەکەمین فڕۆکەی خۆیان درووســت بکەن، ئەم دووبرایــە یەکەمین کەس بوون کە توانیان ئامێرێکــی فڕین دیزاین بکەنو درووســتی بکەن، کە دەتوانرا لە هەواشدا کۆنترۆڵ بکرێت.

هەموو فڕۆکە ســەرکەوتووەکان لەو کاتەوە توانرا درووســت بکرێــن، کاتێــك کــە ئــەم دووبرایــە لەســاڵی ١٩٠٢ز، فڕۆکــە چارۆکەدارەکەیان درووســت کرد، کە دەتوانرا باڵەکانی بۆ ڕاستو چەپ لوول بکرێــن، هەروەها لووتەکەی دەتوانرا لە لایەکەوە بۆ لایەکــی دی بجوولێنرێت، ئەم کۆنترۆڵکردنانە وای لە فڕۆکەوان کرد، کە بتوانێت بەهەر ســێ ئاڕاستەکەدا فڕۆکەوانی بکات، وای کرد کە فڕین لە شــوێنێکەوە بۆ شــوێنێکی دیکە ئەنجام بدرێت، لــەوەش گرنگتــر، دوو براکە ئەو تێڕوانینەیــان گۆڕی کە ئێمە بــۆ جیهانی خۆمــان هەمانە، پێش ئەوەی فڕین ببێتە شــتێکی ئاســایی، خەڵك تەنها بە دوو ئاڕاســتەدا گەشتیان دەکرد، باکورو باشوور، ڕۆژهەڵاتو ڕۆژئاوا، ئەو هێڵانەیان دەبڕی کە شارێك لە شارێکەوەو نەتەوەیەکیان لە نەتەوەیەکی دیکە جیا دەکردەوە.

ئەم چەمکی ســێ ڕەهەندییە، واتە: ســێ دوورییە، جیهانێك لــە ئەگــەری بوونو بەڵێنی ئاشــکرا کــردو ئابووریــی جیهانو بەئاگاکردنــەوەی ئێمە لــە ژینگەکەمانو گەڕان بەناو بۆشــایی ئاســماندا، هــەر هەموویــان تاڕادەیــەك دەرەنجامــی ژیرییــە داهێنەرانەکەی وێڵبەرو ئۆرڤێڵ وایتن.

ژیانێکی منداڵی نائاسایی:-

وێڵبــەرو ئۆرڤێڵ کوڕی مێلتۆنو ســۆزان وایتــن، یەکێکن لە ئەندامانــی خێزانێکی بەپەرۆشو بەســۆز، کــە هانی فێربوونو ئەنجامدانــی کاری نوێیــان دەدا، مێلتۆنــی باوکیــان بەهــۆی سەرقاڵییەوە زۆربەی کات لە ماڵ دوور بووە.

بەڵام سەدان نامەی بۆ خێزانەکەی دەنووسیو لە گەڕانەوەشی لە گەشتەکانی، خەڵاتو دیاری بۆ ماڵەوە دەهێنایەوە.

لە ساڵی ١٨٧٨ز هەلیکۆپتەرێکی پلاستیکی هێنایەوە ماڵەوە کە بە وزە کاری دەکرد، وێڵبەرو ئۆرڤێڵ ڕاستەوخۆ دەستیان کرد بە درووستکردنەوەی کۆپی لەسەر ئەو هەلیکۆپتەرە پلاستیکییە.

لە ساڵی ١٨٨٤ز، ڕایت خێزانەکەی گواستەوە بۆ دایتۆن ئۆهیۆ، ســەنتەری سیاسی کڵێسای برێسرینی یەکگرتوو، هەر لەو کاتەدا، ســۆزانی هاوســەری نەخۆش دەکەوێــتو وێڵبەریش ئــەو کاتە خوێنــدکاری ئامادەیــی دەبێــت، ناچار دەبێــت واز لە خوێندن بهێنێتو چاودێریی دایکە نەخۆشــەکەی بکات، ئۆرڤێڵیش چیدی حــەزی بە خوێنــدن نابێت، خۆی فێــری کاری چاپو چاپگەری دەکات، سۆزان لە هاوینی ساڵی ١٨٨٩ز کۆچی دوایی دەکات، هەمان ئەو ســاڵە ئۆرڤێڵ واز لە خوێنــدن دەهێنێت؛ بۆئەوەی دووکانی چاپکردنی تایبەت بەخۆی بکاتەوە.

هەڵبژاردنی پیشەکان: -

لەســاڵی ١٨٩٠ز وێڵبەر دەســتی کرد بەکاری چاپکردن لەگەڵ ئۆرڤێڵدا، وەك نووســەر بۆ ڕۆژنامەی (وێســت ساید نیوز) کاری دەکرد، کە ڕۆژنامەیەکی هەفتانە بوو، کارەکەیان تاڕادەیەکی باش ســەرکەوتوو بوو، هەروەها دووبراکە لە ساڵی ١٨٩١ز دەستیان کرد بە چاپکردنی ڕۆژنامەی (ئیڤینینگ تایم) کە ڕۆژانە دەردەچوو، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نەیاندەتوانی ڕکابەری ئەو ڕۆژنامانە بکەن، کــە دەزگایەکی گەورەتریــان هەبوو لە ئــەوان، لەبەرئەوە دوای چەنــد مانگێکی کــەم، گەڕانەوە ســەر کارە کۆنەکەیان کە کاری چاپکردن بوو.

لەســاڵی ١٨٩٦ز، دەســتیان کرد بە درووســتکردنی پایســکیلی تایبەت بەخۆیان، کۆمپانیای وایت بۆ درووســتکردنی پایســکیل، دەســتکەوتێکی زۆرباشــی هەبوو، بەڵام ئەم دوو برایە زۆر کەم گرنگییان دەدا بە دەسکەوتو پارەو سامان.

داهێنانی فڕۆکە: -

لەســاڵی ١٨٩٦ز هەموو ڕۆژنامەکان پڕ بوون لە حســاباتەکانی مەکینــەی فڕین، وێڵبەرو ئۆرڤێڵ تێبینــی ئەوەیان کرد، هەموو

ئەو ئامێری فڕینە سەرەتاییانە کۆنترۆڵی گونجاویان نییە، ئەوان بیریان کردەوە لەوەی کە چۆن فڕۆکەوان دەتوانێت باڵانسی فڕۆکەیەك لە هەوادا ڕابگرێت، هەروەك چۆن پایسکیلسوارێك، دەتوانێت باڵانسی خۆی لەسەر شەقام ڕابگرێت.

لەساڵی ١٨٩٩ز وێڵبەر سیستەمێکی سادەی داهێنا، کە باڵەکانی (بی پلەین) کە فڕۆکەیەکی دوو جوتباڵ بوو، دەتوانرا باڵەکانی بابدرێتو وای لێ بکرێت باڵەکانی بە ڕاستو چەپدا بابدرێت، ئەم سیستەمەیان لە کۆلارەدا تاقی کردەوە، دواتر لە فڕۆکەی چارۆکەداردا.

یەکەم تاقیکردنەوەی فڕینیان، لە کیتی هاوك لە باکووری کارۆلینا ئەنجام دا، لە کەناراوەکانی ئەتڵەنتیك، یەکەمین دوو فڕۆکەیان لە ساڵی ١٩٠٠و ١٩٠١ز فڕاند بە ئاسماندا، بەڵام دووبراکە شکستیان هێنا لەوەی پێشبینیان دەکرد، فڕۆکەکان تا ئاستێکی دیاریکراو بەرز دەبوونەوە، هەروەها بەتەواوەتی کۆنترۆڵ نەدەکران، لەبەرئەوە لە ماوەی زستانی (١٩٠١ بۆ ١٩٠٢) وێڵبەرو ئۆرڤێل تونێلێکی هەواییان درووست کردو دەستیان کرد بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە بۆ دیاریکردنی باشترین شێوەی باڵ بۆ فڕۆکە، ئەمەش وای کرد کە بتوانن فڕۆکەیەك درووست بکەن، کە بە ئاستی پێویست بەرز بێتەوە، هەروەها چارەسەری کێشەکانی کۆنترۆڵکردنیش بکەن.

لە کۆتایی وەرزی فڕینی ١٩٠٢ز، سێیەمین فڕۆکەیان بوو بە یەکەمین فڕۆکەی تەواو کۆنترۆڵکراو کە توانای خولانەوەو لادانی بەتەواوی کۆنترۆڵکرا بوو.

لە ماوەی زستانی (١٩٠٢ بۆ ١٩٠٣ز) بە یارمەتیی وەستا میکانیکییەکان چارل تایلۆرو دووبراکە، توانییان بزوێنەرێك درووست بکەن، کە تەواو ڕووناکو بەهێز بوو بۆ پاڵپێوەنانی فڕۆکەیەك، هەروەها بۆ یەکەم جار توانییان پەروانەیەکی ڕاستەقینەی فڕۆکە درووست بکەن، هاوکات توانیان هەلیکۆپتەرێك درووست بکەن کە بە وزە کاری دەکرد.

لە کیتی هاوك ئۆرڤێلو وێڵبەر، خۆیان لە پێشبرکێیەکدا بینییەوە، ساموێل پی لانگلی سکرتێری پەیمانگای سمیسۆنیان بە هەمان شێوە فڕۆکەیەکی درووست کردبوو کە بە وزە کاری دەکرد، لە ساڵی ١٨٩٦ز بەسەرکەوتوویی توانرا بفڕێنرێت.

دووبراکە دواکەوتبوون بەهۆی هەبوونی کێشە لەگەڵ تیرەی پەروانەکەیانو کەشو هەوادا، ئەمەش وای کرد کە لانگلی کاتی تەواوی هەبێت بۆ تاقیکردنەوەی فڕۆکەکەی دووجار لە کۆتاییەکانی ١٩٠٣ز، بەڵام هەردوو هەوڵەکە شکستی هێنا، لەگەڵ ئەوەشدا لانگلی مەیدانەکەی بۆ وێڵبەرو ئۆرڤێل ڕایت چۆڵ کرد، لە ١٧ دیسەمبەری ١٩٠٣ز، وێڵبەرو ئۆرڤێل یەکەمین کۆنترۆڵی جێگیری فڕینیان لە فڕۆکەی بە وزە کارکەردا درووست کرد، لە دایتۆن ئۆهیۆ دووبراکە پێیان وا بوو کە پێویستە هێشتا زۆر کاری دی بکەن، تاوەکو داهێنانەکەیان تەواو پوخت بێت، لە کاتێکدا فڕۆکەی دووبراکە توانای فڕینی بە تەواوی هەبوو، بەڵام زۆر بە قورسی دەتوانرا کۆنترۆڵ بکرێت.

هەروەها زۆر بەهێزیش نەبوو، بۆ ماوەی دووساڵ فڕۆکە لەدوای فڕۆکەیان درووست دەکرد، هەوڵی چاککردنی کۆنترۆڵو بزوێنەرو شێوەی دەرەوەی فڕۆکەکەیان دەدا، لە سەرەتادا تەنها توانییان بەشێوەی هێڵێکی ڕاست بۆ ماوەی نیوخولەك فڕۆکەکەیان بفڕێنن، بەڵام لە کۆتایی ساڵی ١٩٠٥ز، بە هەموو ئاراستەکاندا توانیان بفڕن بەرەو ئاسمانو بۆ ماوەی زیاتر لە نیو کاتژمێر لە هەوادا بمێننەوە، یاخود تا ئەو کاتەی سووتەمەنییان لێ دەبڕا، فڕۆکەکەی ساڵی ١٩٠٥ز، ڕایت یەکەمین فڕۆکەی کردارییانە بوو لە جیهاندا.

پیشاندانی جیهان: -

لە دوای وەرزی فڕینی ساڵی ١٩٠٥ز، دووبراکە پەیوەندییان کرد بە بەشی جەنگی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاوە، هەروەها بە حکومەتو تاکەکان لە وڵاتانی بەریتانیاو فەرەنساو ئەڵمانیاو ڕوسیا، کە ئۆفەرەکەیان فرۆشتنی مەکینەی فڕین بوو، بەڵام لە هەموو لایەکەوە داواکەیان ڕەت کرایەوە، جار لەدوای جار کاربەدەستە حکومییەکان، وەك کەسانێکی نائاساییو سەیر، تەماشایان دەکردن، ئەوانەی دیکەیش پێیان وا بوو، ئەگەر دوو کەسی میکانیکی درووستکەری پایسکیل بتوانن فڕۆکەیەکی سەرکەوتوو درووست بکەن، ئەوانیش دەتوانن بەهەمان شێوە خۆیان درووستی بکەن.

بەڵام دوو براکە هەر بەردەوام بوون لە هەوڵەکانیان، لە کۆتایی ساڵی ١٩٠٧ز، سوپای ئەمریکا داوای فڕۆکەیەکی لێ کردن، چەند مانگێك دواتر لەسەرەتاکانی ١٩٠٨ز، سەندیکای بازرگانانی فەرەنسا ڕازی بوو بە کڕینی فڕۆکەیەکی دیکە.

هەردوو سوپای ئەمریکاو سەندیکای بازرگانەکانی فەرەنسا، داوای فڕۆکەیەکیان کرد کە توانای هەڵگرتنی سەرنشینی هەبێت، دووبراکە بەزوویی هەستان بە ئامادەکردنی ئەو فڕۆکەیەی لە ساڵی ١٩٠٥ز درووستیان کردبوو، بە زیادکردنی دوو جێگەی دانیشتن تێیدا، هەروەها بە مەکینەیەکی بەهێزتر.

هەستان بەتاقیکردنەوەی ئەو گۆڕانکارییانەی کە کردبوویان بەنهێنی لە کیتی هاوکی باکووری کارۆلینا بۆ یەکەمین جار، بەناچاری دووبراکە جیابوونەوە، یەکێکیان بۆ فەرەنسا، ئەوی دی بۆ ڤێرجینیا.

لەساڵی ١٩٠٨و ١٩٠٩ ز وێڵبەر، هەستا بە نمایشکردنی فڕۆکەی وایت لە ئەورووپاو ئۆرڤێلیش لە ئاسمانی فۆرت مایەری ڤێرجینیا فڕۆکەکەی فڕاند، فڕینەکان بەباشی بەڕێوە دەچوون، تا ئەو کاتەی ئۆرڤێل پەروانەیەکی لەدەست داو کەوتە خوارەوەو قاچێکی شکا.

ئەو سەرنشینەی لە گەڵیدا بوو بەناوی تۆماس سێلفرێج گیانی لەدەست دا، لە کاتێکدا ئۆرڤێل وردە وردە چاك دەبوویەوە، وێڵبەر بەردەوام بوو لە فڕین لە فەرەنساو ڕیکۆرد دوای ڕیکۆردی دەشکاند.

ئۆرڤێلو خوشکەکەی چوون بۆ لای وێڵبەر لە فەرەنسا، پاشان هەرسێکیان پێکەوە گەڕانەوە بۆ ماڵی خۆیان لە دایتۆن، بۆ درێژەدان بە ئاهەنگی گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە، پێکەوە ئۆرڤێلو وێڵبەر گەڕانەوە بۆ فۆرت مایەر لەگەڵ فڕۆکەیەکی سەربازی نوێو تاقیکردنەوەی سەربازی ئەمریکایان تەواو کرد.

چەند مانگێك دوای ئەوە، وێڵبەر بە بەرچاوی ملیۆنەها بینەر دەستی کرد بەفڕین لە بەندەری نیویۆرك، یەکەمین فڕینی بە بەر چاوی خەڵکەوە لە نیشتمانەکەی خۆیدا ئەنجام دا، هەموو ئەم فڕینانە بووە هۆی سەرنجڕاکێشانی جیهان، دووبراکەی خێزانی وایت بوونە یەکەمین کەسانی سەرکەوتووی سەدەی بیستەم.



تا کەی چاوەڕوانی تەواوبوونی زستان بکەین؟

شۆخان عەلی

چ شــادییەکی لەگــەڵ خۆیدا هێنا ئەو بەهــارە، چەندە ماتو بێڕەنگە ئەم بەهارەش!

بە هەموو واتایــەك، بەهار واتە: لەدایکبوونەوە، واتە: جوانی، واتە: باشبوون، هەڵمژینی هەوای ئاسوودەیی، گەڕانەوەی باڵندەکان، ژیانــەوەی متبــووەکان، ڕۆیشــتنی هەورەڕەشــەکان، ڕەشــەباکانو تاریکییەکان، دەســتو قاچی هەژارەکان چیدی لەسەرمان نالەرزن، پەلکەزێڕینە بەزەردەخەنەوە ئیدی لە گەمەی منداڵەکان دەڕوانێت، دڵۆپەکانــی باران، مانای نەرمی دەزانن؛ بانگی گوڵەکان دەکەن، کە چیدی نەترسن، بەڵکو بەئازادی بگەشێنەوە، لە سەروو هەموانەوە، خــۆر هەرەدڵخۆشــە؛ چون هۆکاری هەموو ئەمانــە ئەوە! بە هۆی ئەوەوە تەنانەت شاخەکانیش کراسی سپییان کردۆتە سەوز.. زەوی، ڕەقو خلیســك نەرم بووەو چەندین دیمەنی جوانی نەخشاندووە... ئەمانە هەموو چ شادییەك دەدەن!

بــەڵام ئەوە ئەو بەهارە بــوو! ئەی ئەم بەهــارە؟ ئەم بەهارە دەبێــت چۆن بێت؟ ئاخۆ بڵێی وێنەیەکی ڕوون بدات بەدەســتەوە، دوای ئەو هەموو پشــێویو ئاڵۆزییە؟! تۆ بڵێی بزانێت کێ هەژارە؛ تا بتوانێت لەرزینی دەســتو قاچیان لە سەرمان بوەستێنێت؟! یان لەم هەموو هەژارە ســەری دەرنەچێتو هەڵبێت؟! تۆبڵێی بتوانێت پەلکەزێڕینەیەك درووست بکاتو ئێمە لە سۆراغی پەلکەزێڕینەکانی ژێر زەویدا، بتوانین ســەر هەڵبڕیــنو کاتی تێڕوانینیمان هەبێت؟ تۆبڵێیــی؟ تۆبڵێیــی بتوانێت کۆتایی بەم زســتانەمان بهێنێتو ئێمە ببینین؟! یان هەر لە چاوەڕوانیی تەواوبوونی زســتاندا، پاییزێکی دیکە سەر هەڵبدات؟! تۆ بڵێی کانیاوەکان دووبارە بتەقن؛ تا چیدی لەتاو تینوێتی، بەرەو دەریاچەکان نەڕۆنو بخنکێن؟ ناکرێت کەسێك وەڵامێکی لا نەبێت! لە کاتێك خۆمان بەرپرســینو جێنشینین لەم سەر خاکە، ناکرێت هێندە بێئاگابین!

ئەرێ، دەزانم نیوەی نووســتوون، زۆربەی ڕۆشــتوون، هەندێك لێــرە گوێیان گرتــووەو هەندێکیش نایانەوێت ئــەم بەهارە بێت، هەندێکیــش چاوەڕوانــنو دەیانەوێت ئەوانەی کــە ئەم بەهارەیان ناوێت، بۆیان بەرجەســتە بکەنو بڵێن: فەرموو ئەمە تۆو ئەوەش بەهار! بەڵام کێ هێندە خۆبەخشە؟

ئــەوە مــنو تۆین کــە بەئاگایــن، دەڕوانین لێــرەو ئاگادارین، دەزانیــن بە چاوەڕوانیو ڕۆیشــتنو نووســتن، توانای بینینی هیچ دیمەنێکی بەهارمان نییە، بەڵکو پێویستە بەخەر بین؛ چون نە لە چاوەڕوانیی بێهەوڵدان هیچت دەست دەکەوێت، نە لە کاتی نووستن ئاگاداری بەهارین، نە بە ڕۆیشتنو جێهێشتن ئەو لەدوامان دێت!

ئێســتا کــە دەزانیت ئەو تــۆ بانگ نــاکات، بەڵکــو چاوەڕێی ئامادەکاریــی تۆیە، بێنیازبوونت بە هیچ کەس، جگە ئەو کەســەی کە هەمووان پێی نیازمەندین!

هەستەوەو پێکەوە ئەم جارەش بانگ بکەین، دەزانم ئاگاداریت کە دەستەوەستان نین؛ چونکە هیچ شتێك بۆ مرۆڤ مەحاڵ نییە، بەتایبەت مرۆڤێکی خاوەن بڕوا، پێویستە هەر یەکەمان، سەرکردەی خۆمان بین، نەك چاوەڕوانیی ســەرکردە بین، بەڕێوەبەری خۆمان بین، نەك بەڕێوەمان ببەن!!

هەموان ئاگادار بکەینەوەو فێری هێنانی ئەم بەهارەیان بکەین، دووبــارە هەتاو بانگ بکەینو بڵێین ئێمــە تامەزرۆتین، زیاتر لەو بەهارەکە.

ئیدی هەستە! پێویســت ناکات، چیدی چاوەڕوانی تەواوبوونی زستان بکەین.



ژیانی بەهاری

موحسین ئیسماعیل پشدەری

ئەگەر سەرنج بدەین، هەموو تاکەکان لە خۆبوردووانەو لێبڕاوانە هەمیشە لە بیرکردنەوەو هەوڵو تێکۆشانو وچانی بێپسانەوەدان؛ بە ئامانجی گەیشتن بە بەختەوەریو ژیانێکی بەهارئاسا، کە هاوئاهەنگ بێت بۆ پشووی جەستەو ڕۆحی ماندوو لە دنیای جیهانگیریدا، لە وەرزی بەهاردا، گوڵە ڕەنگاوڕەنگو فۆڕمو بۆنە جیاوازەکان، سەرنجو ئاگاییمان کێش دەکەن، چریکەو ئاوازی بولبول مەستمان دەکەن، هاژەو خوڕەی سەرچاوەو ڕووبارەکان شادمان دەکەن، وەلێ هێشتا ڕۆحمان تاسەی نەشکاوەو بەشانەکزێو لارەملێ ڕێ دەکەین، ئێمە دڵانێکمان هەیە، بێئۆقرەیە لە مەڕ پێشهاتە سەیرو سەرنجڕاکێشەکانو داواکارییە بێسنوورو بەردەوامەکانی جیهانگیری، ڕۆحەکانمان نائارامن لە ئاست تاوانە بەردەوامو کەڵەکبووەکاندا، ڕێگای بەختەوەریمان لێڵو نادیارە، بێئاگا لەوەی کانگاو درێژەپێدەرو بەهاری بێپچڕانی ژیانمان گەشبینانە لە پێشوازیماندایەو هەمیشە دەرگای لەسەر پشتە، کە ئەویش دەرگای ئایینی ئاشتیو ئاسوودەییو ئارامیی دڵانەو بە جگە لەو، دڵەکانمان ناگەنە خۆشیی ژیانی فانی، کە زیکرو یادی خودای تاقانەیە هەروەك دەفەرموێت:

﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ الرعد: ٢٨

کەواتە: بەبێ گومانی خەزانی ئاسوودەییو پشووی ڕۆح، تەنها لای لەناوبەری تاریکی جاهیلییەتو ڕۆشنکەرەوەو بێدارکەرەوەی ڕێگای ژیانە، پێشەوای سەروەرمان پێغەمبەری ئازیزە(د.خ)، کە بۆ گەیشتن بە وەها ڕێگایەك، هەر لەحزەو هەموو چرکەیەك حەوجێمانە، پێبەپێ شوێنی بکەوین...

کەواتە: گەیشتن بەو دینە پاکە، بە تێگەیشتنێکی هەمەلایەنەو گشتگیرەوە سەرەتای ئاشنابوونە بە خۆشەویستیو بەختەوەریی هەردوو دنیاو لە نێوانماندا، ڕزگاربوونە لە دڵتەنگیو خەمو پەژارەو ئازاری دەروونیمان ژیانمان سەراپا دەبێتە ژینێکی بەهارئاسا...

بەشێکی دیکەی ژیانی شادیو ئاسوودەییمان لە لایەنێکی دیکە بەردەست دەبێت، کە زۆربەمان نادیدەو بێئاگاین لێی، ئەویش لەشساغیو تەندرووستی مرۆڤە، هەر وەك پێشەوا عەلی (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: (دوو شت هەیە کە پێیان نازانین، تا لەدەستیان نەدەین؛ یەکیان جوانییەو دووەمیان سەلامەتیو تەندرووستییە)...

کەواتە: بەختەوەری لە تێڕوانینمانەوە بۆ شتەکانو تێگەیشتنمان بۆیان، بە ئەرێنیو نییەتی ئاوێتەبوونمان لەگەڵیاندا دەتوانین ڕەگو ڕیشاڵی دڵتەنگیو خەم لەبن بهێنینو بکەوینە سکەی خۆشگوزەرانیی دڵو گیان...

وتەیەکی فارسیش هەیە دەڵێت: (گرنگ نییە چەند بەهار بژی، بەڵکو گرنگ ئەوەیە ژیانی بەهاری بژی).



ئیبراهیم بەهائەدین
بیرۆکە: عەزیز نەسین

بازنە وەهمییەکان

دوێنێ لە ئێوارەکۆڕی نووسەرێکی هاوڕێماندا ئامادە بووین، زۆربەی هاوڕێ نووسەرو هونەرمەندەکانمان، لەو کۆڕەدا ئامادەبوون، بەر لە دەسپێکی کۆڕەکە، پێکەوە دانیشتبووین، هاوڕێ نیگارکێشەکەمان گوتی:

- من دوێنێ شەو خەونێکم بینی.

یەکێك لە شاعیرەکان پرسی:

- خەوێکی ناخۆش بوو؟

- نازانم، هیچ کامتان لە لێکدانەوەی خەونەکان شارەزاییتان هەیە؟

ئینجا دەستی کرد بە گێڕانەوەی خەونەکەی‌و گوتی:

-بە یەکێك لەشەقامەکانی شاردا، بۆ شوێنێك دەڕۆیشتم، جەنجاڵییەکی زۆربوو، خەڵکی بۆ سەر کارەکانیان دەڕۆیشتن، لەناکاو یەکێك هاواری کرد:

-ئێستا هەر یەکێك لە ئێوە لە شوێنی خۆی بوەستێت.. ئێمەش هەموومان لە شوێنی خۆمان وەستاین.

پەیکەرتاشێکی هاوڕێم، کە زۆر بەجوانی گوێی بۆ خەونەکە قوڵاخ کردبوو، گوتی:

-ئێوە بۆچی وەستان؟

نیگارکێشەکە گوتی: من لە کوێ بزانم؟! هەموو خەڵکی لە شوێنی خۆیان وەستان، منیش هەر وەك ئەوان لە شوێنی خۆم وەستام! مەگەر ئەوە خەون نییە! ئینجا پیاوەکە دیسان هاواری کرد:

-ئێستا هەر یەکێك لە ئێوە، لەو شوێنەی کە وەستاوە، بازنەیەك بەدەوری خۆیدا بکێشێت.

لەناکاو، هەر یەکێك پارچەیەك تەباشیری لە گیرفانی خۆی دەرهێناو بازنەیەکی بەدەوری خۆیدا درووست کرد، هەندێکیان گوتیان: ئێمە تەباشیرمان لا نییە، پیاوەکە هاواری کرد:

-ئەوەی تەباشیری لا نییە، بە پێنووسێك بازنەکە بکێشێت.

هەندێکیان قەڵەمداریان دەرهێناو هەندێکی دیکەیان جۆری قەڵەمی دیکەیان لەلا بوو، لەسەر شۆستەکە، بازنەیان بەدەوری خۆیاندا دەکێشا، من هەستم بە ترس دەکردو دەلەرزیم، هەندێکی دیکەیش بەهەمان شێوەی من قەڵەمیان لانەبوو، گوتیان:

- ئێمە هیچ پێنووسێکمان لا نییە. پیاوەکە هاواری کرد:

- ئەوەی پێنووسی لا نییە، بە ئاماژەی پەنجەی خۆی، بازنەیەك بەدەوری خۆی بە هەوادا بکێشێت.... منیش لەسەر پاژنەی پێم سووڕامەوەو بازنەیەکم بەدەوری خۆمدا کێشا.

یەکێك لە چیرۆکنووسەکان، کە بەوردی گوێی ڕاگرتبوو، گوتی:

- بۆچی بازنەتان بەدەوری خۆتاندا کێشا؟!

نیگارکێشەکە گوتی: دەتوانین بەخەون بڵێین بۆچی؟ ئەوە خەونە ئیتر.

هاوڕێ ئەکتەرەکەمان گوتی: ئەوە ڕاستە، خەون هیچ لۆژیکێکی نییە.

ئینجا سەبارەت بە لۆژیکی خەون، مشتومڕێکی زۆر درووست بوو لەنێوان ئامادەبووانو لە کۆتاییدا گەیشتنە ئەو دەرەنجامەی کە ناتوانرێت خەون بە لۆژیك لێکدانەوەی بۆ بکرێت.

ئینجا نیگارکێشەکە بەردەوام بوو لە گێڕانەوەی خەونەکەی‌و گوتی:

- دوای ئەوەی هەریەکێك لە ئێمە بازنەیەکی بەدەوری خۆیدا کێشا، پیاوەکە هاواری کرد:

-ئێستا، پێویستە هەر یەکێك لە ئێوە لەناو بازنەکەیدا بمێنێتەوەو لە سنووری بازنەکەی خۆی دەرنەچێت. ئێمەش هەریەکەمان لەناو بازنەکەماندا وەستاین‌و چاوەڕێ بووین.

هاوڕێ شـاعیرەکەمان گوتی: لە تواناتاندا نەبوو لەناو بازنەکە بێنە دەرەوە؟!

نیگارکێشەکە گوتی: نەخێر، لە توانای ئێمەدا نەبوو لەبازنەکە بێینە دەرەوە.

-بۆچی؟

-هاتنــە دەرەوە قەدەغە کرابوو، چـۆن بچینە دەرەوە؟ نازانی «قەدەغەیە» مانای چییە؟

چیرۆکنووسەکە پرسی: ئەوە خەونە خەون، مەگەر لەخەونداهۆکارێك هەیە؟ ئینجا لەناو بازنەکەماندا ماینەوە..

چیرۆکنووسەکە گوتی:

-باشە بەڵام تۆ بازنەیەکت نییە!

نیگارکێشــەکە گوتی: من بە ئامــاژەی پەنجەی خۆم، بازنەکەم بەهەوادا کێشابوو.

- بازنەیەك لەهەوادا نابینرێتو سنوورەکەی ئاشکرا نییە.

- بەڵام من خۆم بازنەکەم کێشابوو، بێئەوەی کەس ئەو بازنەیە ببینێت، من ســنوورەکەم دەبینی، بەو شێوەیە هەریەکێکمان لەناو بازنەکانماندا وەســتابووین، من زۆر هەســتم بە نیگەرانی دەکردو بیرم دەکردەوە، چۆن لەو بازنەیە بچمە دەرەوە؟

-ئەی لەبەرچی نەدەهاتنە دەرەوە؟

-هیچ کەس نەچووە دەرەوە؛ تا منیش بێمە دەرەوە.

- لەبەرچی؟

- دەی! من دەمێکە دەڵێم ئەوە خەونە خەون!

-بەڵێ؟

- ئــاخ! ئەگەر لەنــاو ئەو بازنەیە، بێمــە دەرەوە، گیانی خۆم لەدەست دەدەم. بیرم لەوە کردەوە ئەگەر بە جۆرێك ئەو بازنەیەی کە بەهەوادا کێشــاومە، بسـڕمەوە، دەتوانم بێمە دەرەوە. دەســتم درێژکردو دەســتم کرد بە ســڕینەوەی بازنەکە، لەنــاکاو پیاوەکە هاواری کرد:

- هیچ کەس بازنەکەی خۆی نەسڕێتەوە.

ئیتــر منیش لەناو بازنەکەی خۆمدا بێدەنگ بوومو بیرم لەوە دەکردەوە، ئاخۆ چارە چییە؟!

گەنجێکی کەمئەندام لە پێش مندا وەســتابوو، هەردوو قۆڵی بڕابوونــەوە، دەیگوت: مەگەر یەکێــك ناتوانێت بێتە دەرەوەو ئەو بازنەیەی دەورم بسڕێتەوەو ئازادم بکات؟!

- بەڵام تۆ دەســتت نییەو ناتوانیــت پەنجەکانت بجووڵێنیت، چۆن ئەو بازنەیەت بەدەوری خۆتدا درووست کرد؟!

وتی: ڕاســتە، من ئەو بازنەیەم بەدەستی خۆم نەکێشاوە، بەڵام بە ئاماژەی ســەرم، بازنەیەکم لەهەوادا درووست کردووە. ئێستاش من لەناو ئەو بازنەیەدا گیرم خواردووە کە خۆم درووستم کردووەو ناتوانم بێمە دەرەوە.

- ئێمــە هەموومــان لەناو ئــەو بازنانەدا گیرمــان خواردبوو کە خۆمان بەدەوری خۆماندا درووســتمان کردبوون. بەو شــێوەیە لەچاوەڕوانیدابوویــنو دەمانگوت: خۆزگــە یەکێــك دەهاتو ئەو بازنانەی دەسڕییەوە، دواتر لەگەڵ زیادبوونی ئەو دەنگانە هاوارمان دەکــرد: یەکێــك نییە ئازادمــان بــکات؟! یەکێك نییــە ئازایەتی بنوێنێتو لەوبازنەیە ڕزگارمان بکات؟!

- هەموویــان هەمان ئەو وتانەیان دووبــارە دەکردەوە، منیش بەهەمان شــێوەی ئــەوان دووبــارەم دەکردەوە، بەرەبــەرە تاریکی باڵی بەســەر شــوێنەکەدا دەکێشا، ئیتر شــەو داهات، خەریك بوو شــێت دەبووم، ناتوانم لەشوێنی خۆم بجووڵێمو هەموو گیانم بۆتە ئارەقە، هیچ کەس ناتوانێت لەبازنەکەی خۆی بێتە دەرەوە.

- ڕێك لەوکاتەدا دەنگێکمان بیســت دەیگوت: ئەگەر یەکێکتان لەبازنەکــەی بێتە دەرەوە، منیش دێمە دەرەوە، یەکێکی دی گوتی: ئەگەر یەك تاکە کەس بێتە دەرەوە، من دووەمین کەسم لەوبازنەیە دێمە دەرەوە.

- ڕاستە، منیش گوتم یەکێك بێتە دەرەوە منیش دێمە دەرەوە، ئیتــر هەر هەموویان دەیانگــوت: یەکێك بێتە دەرەوە منیش دێمە دەرەوە.

دەنگەکان ڕوو لەزیادبوون بوونو دەیانگوت: یەك کەس، بەتەنیا یــەك کەس بێتە دەرەوە، بەڵام هیچ کەس ئامادە نەبوو ببێتە ئەو تاکە کەسەو بەر لە هەموومان لە بازنەکەی بێتە دەرەوە.

دونیــا تەواو تاریك داهات، هەریەك لە ئێمە، لەناو بازنەیەکدا گیرمان خواردبوو، کە خۆمان بەدەستی خۆمان درووستمان کردبوو.

- لەو کاتەدا پشــیلەیەك بەنێوانماندا گوزەری دەکرد، بێئەوەی هیچ بازنەیەکی بەدەوردا کێشــرا بێت، بەنێــوان بازنەکانی ئێمەو بەسەر شۆستەکەدا دەهاتو دەچوو.

- سەیرێکی پشیلەکەم کرد، پشیلەیەکی ئاساییەو بە ئارەزووی خــۆی بەئــازادی دێتو دەچێــت، بێئەوەی هیچ کــەس ڕێگری لێ بــکاتو هیــچ بازنەیەکی بــەدەوری خۆیدا کێشا بێــت. لەناخی دڵمەوە خۆزگەم خواســت پشیلەیەك بوومایە! ئەو پشیلانە چەندە بەختەوەرن!

- ئەوانــی دیکەیــش هەســتیان بە هاموشــۆی ئەو پشــیلەیە کردبــوو، پێکەوە دەیانگوت: خۆزگە پشــیلەیەك بووینایەو هیچ بازنەیەك لەدەوورماندا نەبوایە. پشیلەکە، ناوە ناوە لەنێوان ئێمەدا دەوەســتا، وەك ئەوەی شانازی بە سەربەستی خۆیەوە بکاتو بڵێت: ئێوە خۆتان بازنەیەکتان بەدەوری خۆتاندا کێشــاوەو تێیدا گیرتان خواردووە، بەمن چی؟! لەوکاتەدا لەخەوەکەم بێدار بوومەوەو خۆم لەناو پێخەفەکەمدا بینییەوە.

دوای ئــەوەی نیگارکێشــەکە خەونەکــەی خــۆی بەتــەواوی گێڕایەوە، پرسیاری کرد:

- هیچ کامتان لێکدانەوەیەکی بۆ ئەو خەونەی من نییە؟

هیچ یەکێك لــە ئامادەبووان هەوڵی لێکدانــەوەی خەونەکەی نەدا، بەڵام من گوتم:

ئەگەر مرۆڤەکان نەزانــن بە پێوەرە مرۆییەکان ڕەفتار بکەن، خۆزگە بە ژیانی پشیلەیەکی بەستەزمان دەخوازن، ئینجا پێم گوت:

- من ئەو خەونەی تۆ دەنووسمەوە.

- بۆچی دەینووسیتەوە!

- بــەو هیوایــەی یەکێــك لەخوێنەرانی ئــەو چیرۆکە لەناو بازنەکــەی بێتــە دەرەوە، ئەو کاتە بەدوای ئــەودا، هەموو ئەوانی دیکەیش لەناو بازنەکانیان بێنە دەرەوە!!

گولزارێک لە حیکمەت

ئا: ئازاد محەممەد بەرگرکەیی



* بۆگەیشتن بە بەرزێتی، دەبێت نـە کیبرت هەبێت، نە ڕیا!

* خۆشەویستی وەکو نوێژ وایـە، کاتێك نیەتت هێنا؛ نابێت سەیری دەوروبەرت بکەیت!

* کاغەزێك تا سـپیو خاوێن بێت؛ کەس لەچوارچێوەی ناگرێت بۆمانەوە، دەبێت قسەیەك بۆ گوتن هەبێت!

* هێندەی خەڵکم بینی، جلکیان لەبەردانەبوو، هێندەش جلم بینی کەسیان تێدانەبوو!

* دیـن نەخۆش بـووەو پزیشکەکانیش پشـتگوێیان خستووە!

* مرۆڤـی گـەورە، کەسـێکە کە خەڵك لەگـەڵ ئەودا، هەست بەگەورەیی دەکەن!

* بەختەوەری وەکو تۆپ وایە، کاتێك دەڕوات، بەدوایدا ڕادەکەین، کاتێکیش دەوەستێت تێی هەڵدەدەین!

* کاتێـك کۆتر دەبێتە هاوڕێی قەلەڕەش، پەڕەکانی بە سپی دەمێنێتەوە، بەڵام دڵی ڕەش دەبێت!

* کاتێك هەسـتت بە دژوارییەکانـی ژیان کرد، بێتەوە بیرت، کە دەریای هێمن پاڵەوانی لێ دروست نابێت!

* ژیانمـان پێ بە خشـراوە، تا خەرجـی بکەین، نەك هەڵی بگرین!

* گەنجینـەی کەسـی چاوچنۆك، کاتێـك لەژێر زەوی دێتەدەر، کە خۆی بخرێتە ژێر زەوی!

* بۆخاڵیکردنـەوەی ناخـی خۆمان، کەسـانی دیکە پڕ دەکەین!

* کارگەلێـك بوونیان هەیە، دەبێـت ڕۆژانە ئەنجامیان بدەیـن، خواردنی حەوت سـێو لە کۆتایی هەفتـەدا، کاری ڕۆژانەی خواردنی تاقەسێوێك ناکات!

* با ئەهلی حاڵ بین، نەك ئەهلی قاڵ!

* با هۆشیار بین، نەك هۆشبەر!

* خـودا هەموو شـتێکمان پێ نابەخشـێت؛ تا چێژ لە ژیـان وەربگرین، بەڵکو ژیانی پـێ داین؛ تا چێژ لە هەموو شتێك وەربگرین.

* کەسـانێك هەن، لە خۆمان دەیانڕەنجێنین، وەك ئەو سەعاتەی دڵسۆزانە بەیانیان زەنگ لێ دەدەن، لەنێوان خەوو بێداریدا دەکێشـین بەسـەریاندا، دواتر تێ دەگەین کە زۆر دەرەنگی کردووە!

کانی ڕۆح



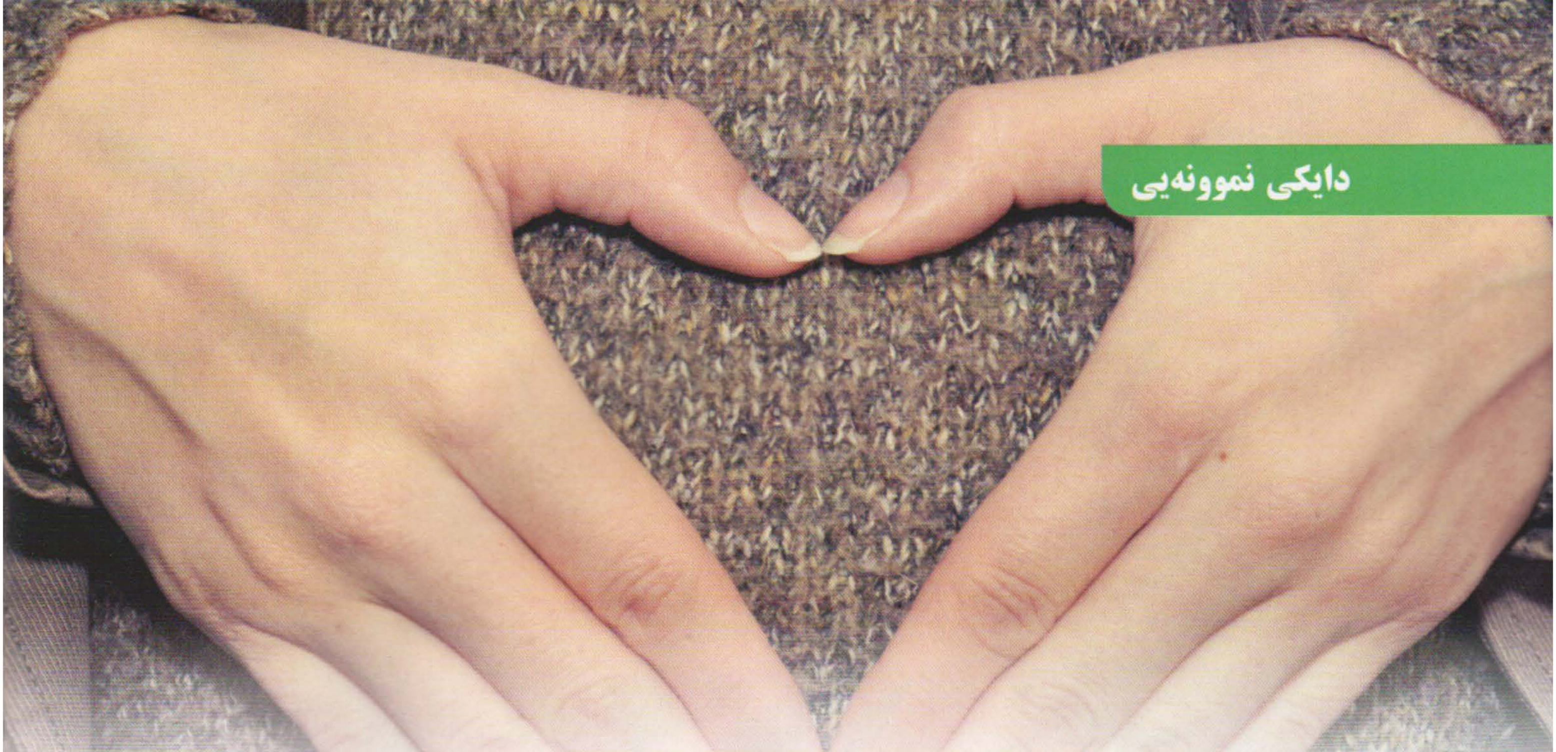
هیوا عەلی

لەسەردەمێکدا دەژین، کە گیانی دەمارگیریو ناکۆکیی ئایینی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ، پەرێزی لە شینبوونەو زیاتریش تەشەنە دەکات، ئەو نیگایە لە پێشتردا، دەرگایەکی فراوانی بە دەم گرۆی جیهانیدا والآ کردبووەوە، بەبێ جیاوازیی ئارەزوو پاشخانیانەوە، نیگای ئەوان بۆ قوربانیدانی ناوەوەی مرۆڤ بوو، نەك بۆ ڕواڵەتبازی. خامۆشییەکی تەواو دنیای داگیر کردووین، ژیانمان وەك ژیان نەماوە، وەفامان وەك وەفا نەماوە، ئایینمان وەك ئایین نەماوە، کە سەردەمانێك ڕۆحانییەت دڵی دین بووە، وەلێ هەموو مامەڵەیەکی دینیش بەبێ دیووە ڕۆحییەکەی، تەنیا کۆمەڵێ هەڵسوکەوتە، وەکو گرۆی ئادەمی، هەمووماندیووە نەبینراوەکەی خۆمان لەدەست داوە.

لە سەردەمانێکدا هەموو شتێك وەکو ڕۆح بە گەورەیی مامەڵەی لەگەڵدا دەکرا، وەکو پەیامبەر «سەلامی خوای لێ بێت» دەیفەرموو: "ئوحود کێوێکە ئێمە خۆشمان دەوێتو ئەویش ئێمەی خۆش دەوێت"، بەڵام لە ئێستادا شتێك نەماوە، بە ناوی مەعنەویگەرایی، بەڵکو مادەگەرایی شوێنی ئەوی گرتۆتەوە. هەست ناکەم ماددە توانای یەکخستنی پارچە شکاوەکانی مرۆڤی هەبێت، بەبەراورد بەرووشاندنو جیانەکردنەوەی ئەو ڕۆحانەی شاباش دەکەن، ئەو ڕۆحانەی کە ئاواتەخوازن، وەکو پەروانەیەك بەدەوری مۆمێکی کزدا لە تاریکیدا باڵەکانیان بتوێننەوە، تۆ بەو پارچەیە ناژی کە کاری عەمبارکردنی خۆراکە، بەهۆی ئەو وجودەوە دەژی کە هەموو بوونەوە هەناسەی پێ دەدات، ئێمە ئەو شتەین کە بۆی دەگەڕێین، گەر بۆ ڕۆح دەگەڕێیت؛ تۆ ڕۆحی، گەر بۆ پارووەنانێك عەودالێیت؛ تۆ تەنیا پاروویەك نانی! ئەوە ڕۆحە کە ئاواتەخوازی دڵێکی گەنجانەو ئەقڵێکی پیرانەیە. کاتێك دەست دەکەیت بە ﴿قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ﴾ الناس: ١

بزانە کە پاشایەك هەیە کە فریادڕەسی خۆشیو کامەرانیو شادمانییە، ڕزقو ڕۆزیو سەروەتو ماڵ، هەموو بەدەستی ئەوە. ئەو ئارامییەش ئەو کاتە دێتە دی، کە دڵ میوانداری ڕۆحە بێگەردەکان بێتو لە پاڵ ئەو نەدارانەدا، بژی، کە لە ڕەشاییەکی شەوە ساردەکانی زستاندا هەڵدەلەرزنو لە گەرمای هاویندا هەڵدەقرچێن، ئەوە ئەو کاتەیە، کە خەمەکان دەرەوێنەوەو ئارامی شوێنیان دەگرێتەوە. ئەو وجودە پێویستی بە مرۆڤە ئاکاربەرزو بەویقارەکان هەیە، ئەو کاتە نەشئەی شادی، بەڕووی هەمواندا والآ دەبێت، کە ڕۆحمان بەخشیو دوای ئەویش، ملکەچی، خزمەتکاری، چرپەی پەروانەئاسایانە.

لەم گەردوونەی ئێمەدا، نیگازەردەکان زەردترن لە گەڵای پاییز. لە غیابی ئەو هەموو بێنازییەدا، خەریکە ئاسمان شەقار ببێتو خەریکە گوڵەکان بۆنی خۆیان لەدەست بدەن، خەریکە کانییەکان گڕ بگرنو شاخەکان هەڕروون هەڕروون ببن. کاری ئێمە ئەوەیە لە شوێنی خەمو پەژارە شادمانیو لە شوێنی گریان زەردەخەنەو لە شوێنی لاوازی، توانا بڕوێنین بۆ بنیاتنانی پۆلێك لە مرۆڤی گەورە. کۆمەڵگا ئەو کاتە لاواز دەبێت، کە لەبری ڕۆحانییەکانو زانستخوازەکان، ڕۆشنبیرەکان، ئەقڵی کۆمەڵگا بگرنە دەستو مێشکمان بەدخۆراك بکەن.



چۆن دەبیتە دایکی نموونەیی؟

هەستکردن بە دایکایەتی، لە جوانترین ئەو هەستانەیە، کە ئافرەت دەکاتە کەسێکی کامڵو بەختەوەر، منداڵ نیعمەتێکی گەورەیە، خودای گەورە پێویستی کردووە لەسەرمان، کە بیانپارێزینو بە جوانترین شێوە خزمەتیان بکەین، پەروەردەیەکی درووستیان بکەین؛ بۆئەوەی لە ئایندەدا ڕۆڵێکی گەورەو دیار، لە نێو کۆمەڵگەدا ببینن، دایك بناغەی درووستکردنی ئەو پەروەردە درووستەیە. سیفاتی دایکی نموونەیی تەنهاوتەنها لە درووستکردنی خواردن بۆ منداڵەکانیدا کورت نابێتەوە، بەڵکو دایکی نموونەیی دەبێت خاوەنی ئەم سیفەتانە بێت:

١. دایکی نموونەیی، ئەو کەسەیە کە هەرگیز لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیدا، کەمتەرخەمی ناکات.

٢. باشترین خواردنی تەندرووست، بۆ منداڵەکانی ئامادە دەکات.

٣. هاوکاریی منداڵەکانی دەبێت، لە بەجێگەیاندنی ئەرکی قوتابخانەو فێرکردنی بەردەوامیان.

٤. جوانترین جلوبەرگیان بۆ ئامادە دەکات.

٥. گرنگی بە پاکو خاوێنی منداڵەکانی دەدات.

٦. بەردەوام سۆزو خۆشەویستییان بۆ دەردەبڕێت.

٧. چاندنی تۆوی بەهابەرزەکانو ڕەوشتە جوانەکان، لە ناخی منداڵەکانیدا.

٨. فێرکردنی منداڵەکان بەوەی چۆن مامەڵە لەگەڵ دەوروبەریان بکەن.

٩. ڕاستکردنەوەی ئەو بیرۆکە هەڵانەی کە لەنێو کۆمەڵگەدا باوو بڵاوە.

دایکی نموونەیی، خاوەنی چەندین سیفاتی جوانو ناوازەیە، کە لە دایکی ئاسایی جیا دەکاتەوە، دایکی نموونەیی گرنگی بە هەموو کاروبارەکانی منداڵەکانی دەدات، هەوڵ دەدات بۆ درووستکردنی کەشێکی لێوانلێو لە سۆزو خۆشەویستی لە نێو ماڵدا، هەروەها هەوڵ دەدات منداڵەکانی بەختەوەر بکات بە جۆرەها ڕێگە، دایك دەزانێت منداڵەکانی بەچی دڵخۆش دەبن، بۆ نموونە: ئامادەکردنی ئەو خواردنانەی کە منداڵەکانی حەزیان لێیەتی، یان ئەو دیارییانەی منداڵەکانی پێی دڵخۆش دەبن، هاوکات یارمەتییان دەدات بۆ دیاریکردنو هێنانە دی ئامانجو ئاواتو خەونەکانیان.

هاوکاریان دەبێت لە دانانی پلانو نەخشە؛ بۆ گەیشتن بە هیواکانیان، لە ڕێگەی خەڵاتو پاداشتو دیارییەوە هانیان دەدات، دایکی نموونەیی هاوڕێی منداڵەکانیەتی، گوێ دەگرێت بۆ کێشەو گرفتی منداڵەکانی، هاوکاریان دەبێت لە چارەسەرکردنی کێشەکانیان، فێری هەموو ڕەوشتێکی باشو دابو نەریتێکی باشیان دەکات، فێریان دەکات چۆن ڕووبەڕووی کێشەو گرفتەکانی ژیان ببنەوە، تۆوی متمانەبەخۆبوون لە ناخیاندا دەڕوێنێت؛ تا بتوانن ڕووبەڕووی کێشەو گرفتەکانی ژیان ببنەوە، دایك کۆڵەکەو بناغەی ماڵە، هەرگیز ناتوانین بێنیاز بین لە دایکان، دایك ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیدا، لەبەرئەوە ئەگەر پیاو ویستی منداڵەکانی چاکەخوازو بەسوود بن، بۆ خۆیو کۆمەڵگەکەی؛ پێویستە هاوسەرگیری لەگەڵ ئافرەتێکی باشو ڕۆشنبیرو چاکەخوازدا بکات، دایك سەرچاوەی سەرەکییە کە منداڵەکانی لێیەوە فێری ڕەوشتی جوانو ئاکاری بەرز دەبن، دایك یەکەم مامۆستایە کە تۆوی چاکە لە دەروونی منداڵەکانیدا دەڕوێنێت، هەروەها منداڵەکانی لە هەموو نەریتو ڕەوشتێکی خراپ دوور دەخاتەوە، ئەگەر دایك کەسێتیی نموونەیی هەبێت؛ ئەوا بەئاسانی دەتوانێت منداڵەکانی بکاتە کەسێتییەکی گرنگو بەسوود بۆ کۆمەڵگەکەی.

دایکی نموونەیی، دەزانێت پێداویستیی ڕۆژانەی منداڵەکانی چییە، گوێ بۆ خەونو هیواکانیان دەگرێت، بەردەوام قسەیان بۆ دەکات، لە ئامۆژگاریکردنیان ماندوو نابێت، فێریان دەکات ڕێز لە کات بگرن، گرنگی پێ بدەن، گرنگی بە بەڵێنەکانیان بدەن، فەرامۆشیان نەکەن، بەردەوام سۆزو خۆشەویستی خۆی بۆ منداڵەکانی دەردەبڕێت؛ بۆئەوەی لە هەموو کێشەو گرفتو هەڵوێستێکدا، بگەڕێنەوە بۆ لای دایکیانو کێشەکانی خۆیان بۆ دایکیان باس بکەن، نەك بۆ کەسانی دی، هەرچەندە دایك زیاتر سۆزو خۆشەویستیان بۆ دەرببڕێت، منداڵەکانی زیاتر هۆگری دەبن، سەربەستیی تەواو بە منداڵەکانی دەبەخشێت، کۆتو بەندییان ناکات، ڕێز لە ڕاوبۆچوونەکانیان دەگرێت؛ بۆئەوەی هەست بە بێهوایی نەکەن.

له فارسییەوە: ئاسیا دیاری

نیشانەکانی تێگەیشتن لە وانەکان!

بتوانیت ئەو بابەتە، بە زمانی خۆت باس بکەیت. بتوانیت لەشوێنە پێویستەکان، هۆکارەکانت بیر بێتەوەو بابەتەکە ڕاڤەو شیکار بکەیت. بتوانیت پرسیارانێکی باش لەو بابەتە دەربهێنیت. بتوانیت بەباشی وەڵامی پرسیارگەلێکی پەیوەست بەو بابەتە بدەیتەوە. بە تێپەڕبوونی کات، بەئاسانی ئەو بابەتە لە بیرنەکەیت، لە ئەگەری لەبیرکردن، بە تاقە نیگایەك بەخێرایی، یان بە کاتێکی کەم بیرت بێتەوە. لە کاتی شیکارکردنی ڕاهێنانو تاقیکردنەوەکان لەسەری خێراتر بیت. ڕێگایەکی زۆر باش بۆ باشتر تێگەیشتن. ڕێگایەکی کاریگەر بۆ باشتر تێگەیشتنو لەبەرکردنی بیرۆکەکانو زانیارییەکان، کلیلی (PQRST)، کە بە زمانی کوردی پێی دەوترێت (خپ خوت). ئەم ناوە لە پیتەکانی سەرەتای هەریەك لە قۆناغەکانی سەعیکردنە لە دەقەکاندا. لەم پارچە نووسینەی خوارەوە، هەم باسی هەریەك لەم پێنج قۆناغە دەکەین، هەم چەند ڕێگایەکی دیکە لە وانە خوێندن.

١. خوێندنەوەی سەرپێی PREVIEW: لە قۆناغی یەکەمدا، پێویستە کتێبەکە، یان بەشەکە دیاری بکەیت؛ بۆئەوەی بەگشتی سەیری بکەیت، بۆ ئەمەش پێویستە سەیری بەشەکانو وێنەو سەربابەتەکانو خشتەکانو ئامانجەکان بکەیت، بەگرنگی سەرنج بدەیت لە پوختەی بەندەکە، یان ئەو بابەتە. ئەم تێڕوانینە گشتییە، دەتوانێت ئاشنات بکات بە داواکارییەکانو پێکهاتەی بەندەکە.

٢. پرسیارکردن پێش سەعیکردن لە داواکارییەکانی بەشەکە QUESTING: سەرەتا سەربابەتە سەرەکیو لاوەکییەکان دیاری بکەو بخوێنەرەوە. دواتر لە کاتی خوێندنەوەی بابەتەکانی بەشەکە، پرسیارێك، یان چەند پرسیارێك لەسەر بابەتە گرنگەکان بنووسە، کە دواتر دەبێت وەڵامیان بدەیتەوە.

٣.خوێندنەوە READING: لەم قۆناغەدا هەموو بابەتەکە، یان داواکارییەکان بەوردی بخوێنەوە، هەوڵ بدە وەڵامی ئەو پرسیارانە لە قۆناغی پێشودا نووسیبوت، بدەیتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا هێڵ بەژێر بابەتە گرنگەکان بهێنە.

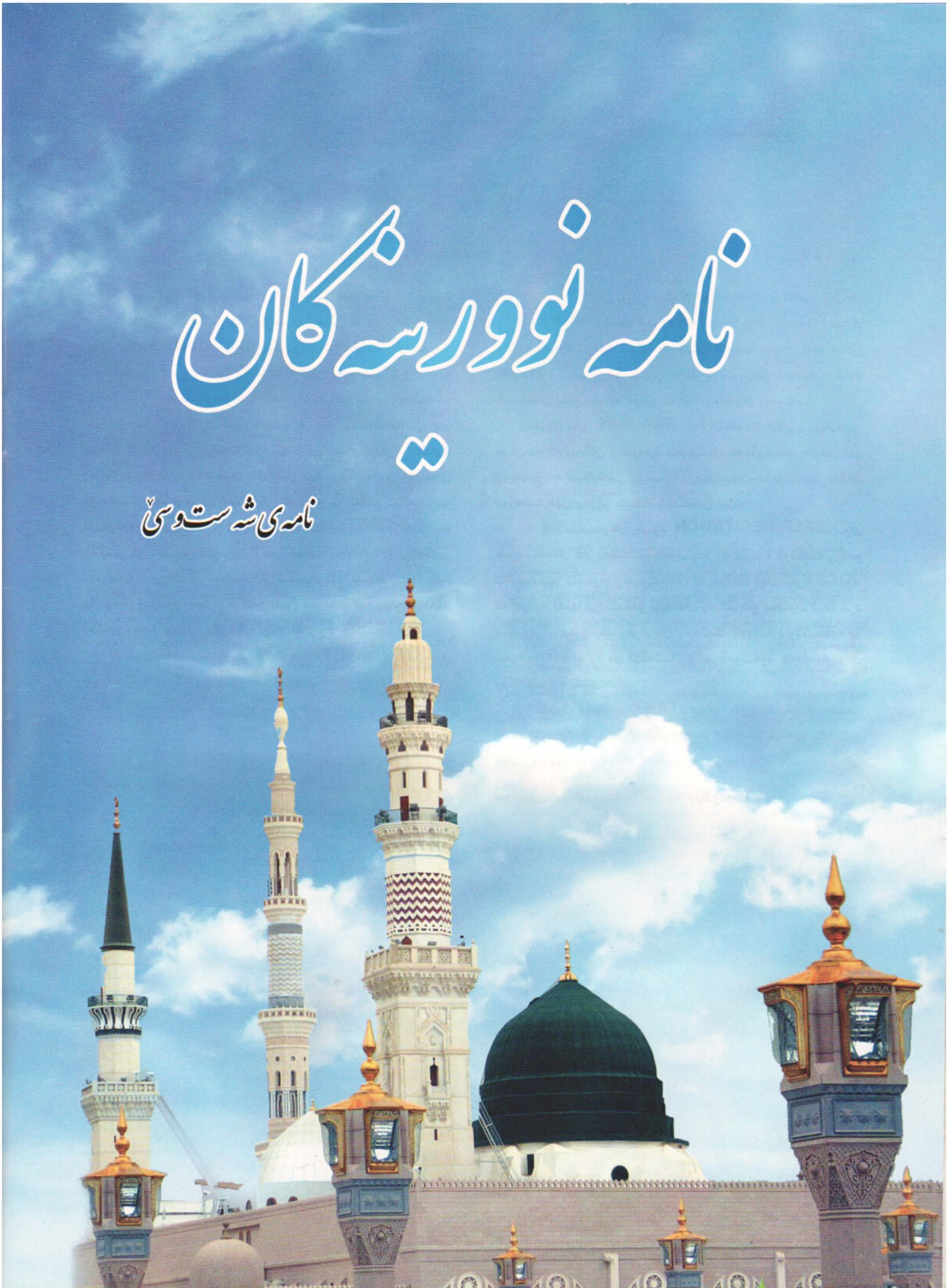
٤. وەڵامدانەوەی خود SELF-RECITATION: دوای خوێندنەوەی هەربەشێك، هەوڵ بدە داواکارییە گرنگەکانی ئەو بەشەت بیر بێتەوەو زانیارییەکان لە یادگەدا (بەلەبەر)بڵێیتەوە. ئەگەر بە تەنها بویت، ئەو بابەتەی وەرتگرتو سەعیت تێدا کرد بە دەنگی بەرز بڵێرەوە، یان بابەتەکە دووبارە ڕێکبخەوە بۆ دڵنیابوونەوە لە ڕادەی تێگەشتنو بیرکەوتنەوە. ئەمە یاریدەی ڕێکخستنی مێشك دەدات.

٥.تاقیکردنەوە TEST: دوای خوێندنەوەی هەر بەشێك، پێویستە تاقیکردنەوە لەو بەشەدا بکەیتو پێیدا بچیتەوە.پێداچوونەوەکە پێویستە ڕاستەوخۆ دوای تەواوبوون بێت.



نامە نوورییەکان

نامەی شەستوسێ



ئەمدەزانی دوای ٣ نیگا لە کلاوڕۆژنەی ژیانی پڕنووری پەیامبەری ئازیزەوە، دەبمە میوانی ماڵو مزگەوتەکەی، لەگەڵ بۆنی گوڵاوی یادەوەرییەکانی ئەو پێغەمبەرە نازدارەدا، ڕۆحم لە سوژدەیەکدا ئارام دەگرێت، کە مەگەر تەنها ئەویندارانی شەوو مەلائیکەی مەلەکووتی ئەعلا هەستی پێ بکەن!

جا مەدینەی مونەوەرە، کوێی یادگاری تۆ نییە، ئەی پەیامبەری ئازیز؟ بەهەر کووچەو کۆڵانێکدا دەڕۆی، بۆنی تۆیە، لە هەر دەرگایەکی حەرەمەوە دەچیتە ژوورێ، نووری تۆیە!

چی سەدایەکی ناخهەژێنە، لە تەنیشتی حوجرەکەی خاتوو عائیشەوە گوێت لە چرپەی ﴿ وَدَاعِيًا إِلَى اللَّهِ بِإِذْنِهِ وَسِرَاجًا مُّنِيرًا ﴾ الأحزاب: ٤٦ بێت؟!

چی هەستێکی بێوێنەیە، کە بەرامبەر مینبەرو میحرابی کەسێك ڕادەوەستیت، کە وەکو شەوقی دەڵێت:

وإذا خطبت فللمنابر هزة   تعرو الندي وللقلوب بكاء

لە تەنیشت حوجورات ڕادەوەستیو خەیاڵ دەتباتە دیوانی نبوەتو دەچیتە خزمەت موحەممەدی باوكو هاوسەرو هاودەمو مامۆستاو ڕابەر!

خامە، گوزارش لە چی بکات، ئەو کاتەی بەرامبەر بە گڵکۆی پەیامبەرێك هەڵوێستە دەکات، کە زەوی هەرگیز کەڵەپیاوی وەهای بە خۆیەوە نەدیوە!!

چی بنووسێت؟ لە کوێوە دەست پێ بکات؟ چی بدرکێنێ بەرامبەر بەو کەسەی کە حەسسان لە وەسفیدا دەفەرموێت:

وأجمل منك لم تر قط عيني   وأحسن منك لم تلد النساء

خلقت مبرأ من كل عيب   كأنما خلقت كما تشاء

چی بڵێم لە وەسفی کەسێکدا، کە هاوەڵان دەفەرموون، هیچ ئاوریشمێکمان نەدیوە، نەرمتر لە نێولەپی پەیامبەرو بۆنخۆشتر لە بۆی دەستەکانی، هەمیشە هەردەڵێی لە کەشکۆڵی گوڵاوفرۆشێك دەرهاتووە!

لە نێو مزگەوتی مەدینەدا دەهاتمو دەچوومو بۆنی یادگارییەکانی تۆم دەکرد، ئازیزترین ئازیزم!

بۆنی تۆ، هەرگیز کاڵ نابێتەوە!

گوڵاوێك شەونمی سرووشی ئاسمانو گوڵزاری نبوەت بێت، چۆن بۆنەکەی سەرمەدی نابێتو تا ئەبەد کەونو کائینات مەست ناکات؟

ڕەحمەتی خودا لە شێخ محەممەدی خاڵ کە لە وەسفی ئەم پەیامبەرە مەزنەدا دەڵێت:

قوربانی ناوت چەند خۆشە
ئارە قت گوڵاو بۆنت وەنەوشە
ناوت بووەتە بەستەی فریشتە
کلیلی دەرگای باغی بەهەشتە

لە نزیك مینەبەرەکەت دادەنیشتم، سیمای نوورینت، خەندە ئەفسووناوییەکەت، شەهدی وشەکانت، سەدای نیدای پڕلەمیهرو خۆشەویستیت، وەکو زیباترین تابلۆی سرووشتی خودایی دەهاتنە پێش چاوم!

دەبێت کۆڕێك تۆ سەرۆكو گوڵزارێك تۆ سەرتۆپو مزگەوتێك تۆ پێشەواو زانکۆیەك تۆ مامۆستای بیت، دەبێت چۆن بووبێت؟!

مەگەر هەر خۆت وەسفی بکەیت، «ما بين بيتى ومنبري روضة من رياض الجنة».

دانیشتن لە نزیك ئارامگایەك، کە ماڵی خاتوو عائیشەیەو هێندەی هەموو دنیا یادو یادگاریو چرپەو هەستی بەرزو خۆشەویستیو میهرەبانی تێدایە! مرۆڤ سەرسام دەکات!

کاتێك بەنێو ئەو مزگەوتەدا تێ دەپەڕیت کە بە دەستەکانی خۆت لەگەڵ هاوڕێکانتدا بەردی بناغەییت دانا، ڕۆح هەست بە ئارامییەك دەکات، پەپوولەی دڵ هەرگیز نایەوێت لەو گوڵستانە بفڕێو ئەو هەوارە بەجێ بهێڵێت!

چۆن مرۆڤ داروبەردی مەدینەیەکی خۆش ناوێت، کە خۆشەویسترین کەسمانی دوای پەروەردگار لە ئامێز گرتووە!؟

هەندێ لە پیاوچاکان، لە نێو کووچەو کۆڵانی مەدینەدا، پێڵاویان لەپێ نەدەکرد دەیانگوت: پێمان شەرمە پێ بەسەر شوێنپێی پەیامبەردا بێنین بە پێڵاوەوە!

دەبێت ئەو ڕۆژە، چی ڕۆژێك بووبێت، کە دوای تاسەو چاوەڕوانییەکی زۆر، لەگەڵ ئەبوبەکردا گەیشتنە دەروازەی شار؟!

ئەو کاتەی میهرت شەپۆلی دەداو نوورت مەدینەی کردبوو بە چراخانو بە درووشمی «أيها الناس أفشوا السلام، وأطعموا الطعام...» دڵەکانت کەمەندکێش دەکرد!!

ئەنەس دەڵێت: هیچ ڕۆژێك لەو ڕۆژە ڕووناکتر نەبوو، کە پەیامبەر تەشریفی هێنایە مەدینە!

مەدینەیەك کە تا قیامەت ملوانکەی «المنورة» کرایە گەردنیو بە «المدينة المنورة» ناوزەندکرا!

لە هەموو کووچەو ڕێگاو سەرایەکی حەرەمو مەدینەدا یادگاری سوننەتو ئاکاری بەرزت وەکو گەورەترین یادگاری تۆمار کراوە، جگە لە چراخانی سوننەتو ڕێبازی تۆ، نوورو ڕووناکی لە هیچ کلاوڕۆژنەیەکەوە بەدی ناکرێت!

ع.ش.شێرکۆ

پێش ماڵئاوایی

لەگەڵ کتێبدا



پەروەردەی ژاپۆنی

ماوەیەك لەمەوبەر، لە پێشانگای نێودەوڵەتیی کتێب لە لوبنان، کتێبی «التربية اليابانية» سەرنجی ڕاکێشام، هەرچەندە نرخەکەی زۆربوو، وەلێ لەبەر گرنگیی بابەتەکە، کتێبەکەم کڕی! ئێستا دەزانم کە کتێبەکە، لە نرخەکەی خۆی زیاتریشی دەهێنا!

خۆزگە هەموو دڵسۆزێك، ئەم کتێبەی دەخوێندەوەو بەئاسانی لە ڕازو نهێنیی سەرکەوتنی ژاپۆن تێ دەگەیشت.

هەرچەندە لە ژمارەی ڕابووردووشدا، هەر سەبارەت بە ژاپۆن کتێبێکمان ناساند، بەڵام کتێبی ئەم جارە، سەبارەت بە بەردی بناغەی پێشکەوتنو گەشەپێدانە، ئەویش لە ڕێگای سیستەمی پەروەردەو فێرکردنەوە!

وەزارەتی پەروەردەی ژاپۆن، پێش سەدەو نیوێك لەمەوبەر دامەزراوە، کە گرنگترین ئامانجەکانی لەو کاتەوە بریتی بووە لە: (گوێڕایەڵیی دایكو باوك، خۆشەویستیی خوشكو برا، بڵاوکردنەوەی چاکەو فێربوونی بەردەوامو خۆشەویستیی هونەر، گرنگیدان بە پەرەپێدانی تواناو هێزی ئاکارە بەرزەکان، ڕێزگرتنی یاساو ملکەچبوونی بەردەوامو بەخشینی گیان بۆ خزمەتی نەتەوە ئازایانە).

گرنگترین ئەو ڕێسایانەی کە کتێبەکە لە بەشی دووەمیدا، دوای باسکردنی کورتە مێژوویەکی ژاپۆن باسی دەکات، سەبارەت بە پێشکەوتنی ژاپۆن بریتییە:

شانازیکردن بە شوناسو زمانی نەتەوەییەوە.

گەورەیی ڕۆڵی دایك لە پەروەردەدا.

ئەم باسەش، یەکێکە لە گرنگترین باسەکانی ئەم کتێبە، کە تێیدا کۆمەڵێك ڕاستیی گرنگ دەخاتەڕوو، لەوانە:

* بزوتنەوەکانی ئافرەتان، هیچ پێشکەوتنێکی بەخۆیەوە نەبینیوە، وێڕای ڕیکلامو چالاکیی زۆرو دانانی یاسای وڵات لە لایەن ئەمریکاوە، کە ئەوکات ژاپۆنی داگیر کردبوو، کە تێیدا ژنو پیاو یەکسانە، بەڵام لە کۆمەڵگای ژاپۆنیدا، سەرکردەی گەورەی خێزان ئافرەتەو لای ئەوان پیاوی باش ئەو پیاوەیە، کە زۆربەی کات لە ماڵ نییەو خەریکی کارە.

* لە ژاپۆندا، پەیمانگاو دەزگای تایبەت بە پەروەردەی کچان هەیە؛ بۆئەوەی لە داهاتوودا، دایكو خێزانێکی باش بن.

* هەموو دایکێکی ژاپۆنی، ئەو کتێبانە دەکڕێو دەیخوێنێ کە منداڵەکانی لە قوتابخانە دەیخوێنن!

* دایکان زێتر لە مامۆستاکان، لێپرسراوێتیی منداڵەکانیان دەگرنە ئەستۆ.

* زۆربەی کچانی ژاپۆنی، دوای هاوسەرگیری دەست لە کارەکانیان هەڵدەگرنو خۆیان تەرخان دەکەن بۆ کاروباری خێزانیو پەروەردەی منداڵەکانیان.

کتێبەکە باس لە ئافرەتێك دەکات، کە پۆستێکی بەرزی دەبێت لە کۆمپانیایەکی هێڵی ئاسمانیو بە مووچەیەکی باش، بەڵام دوای ئەوەی دەبینێ، کوڕەکەی ئاستی خوێندنی دابەزیوە، دەست لە کارەکەی دەکێشێتەوە؛ تا لەگەڵیدا بێتو هاوکاری بکات.

دایکانی ژاپۆنی، کاری دەرەوەی ماڵ ناکەن، تا ئەوکاتەی منداڵەکانیان دەچنە قوتابخانە؛ چونکە ئەوکاتە بە درێژایی ڕۆژ لە قوتابخانە دەمێننەوە، ئەمەو زۆر ڕاستی سەرسوڕهێنەر!

سەبارەت بە ئاکاری ژاپۆنییەکان، دەبینیت کە ژاپۆنییەکان زۆر ڕێز لە کاتو جیاوازیی نەتەوەییو جیاوازیی ئایینیو جیاوازیی فیکری دەگرن!

کار لای ئەوان زۆر پیرۆزە، مۆڵەتی ساڵانەی کارمەندان تەنها لە نێوان ٢ بۆ ٣ ڕۆژدایە!

هەر کارمەندێك زوو بگەڕێتەوە بۆ ماڵ، جێگای شەرمەزاریی خزمو کەسو گەڕەکەکەیەتیو لایان وایە کە کەسێکی گرنگ نییە لە دامەزراوەکەیدا!

بەهێزیو هەوڵدانو تێکۆشان، سیمای کۆمەڵگای ژاپۆنییە.

سەبارەت بە مامەڵەی بەرزو ڕاقیو زەوقی جوانو خزمەتی میوانو هەڵسوکەوتو ئەتەکێتی گشتی، مرۆڤ سەرسام دەبێت!

هەرچەند ویستم لەم ژمارەیەدا، زۆربەی بیرۆکەی ئەم کتێبەتان پێ بناسێنم، بەڵام نەکرا، بەڵکو هەرچەندم کرد بتوانم زۆر بەکورتی بەشێکی کەمتان پێ بناسێنم.

چاوەڕوان بن لە ژمارەی داهاتوودا، خودا یار بێت، شتی سەیروسەمەرەتر دەبیستن!!

لە ژوانی کتێب کۆ دەبینەوە

ڕۆژانی ٥-١٥/٤/٢٠١٧

لە شاری هەولێری خۆشەویست

